

# コロナ禍で心と身体が疲れているあなたへ

## ーカウンセラーから6つのアイデアー

みなさん、こんにちは。コロナ禍で不自由な日常生活が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。学生相談室に多く寄せられる声をまとめ、それにお応えする形で、みなさんが自分でできる心身の疲れをほぐす方法（セルフケア）をご紹介しますと思います。心当たりはありませんか？

Q1

ずっと家にいて精神的に疲れます。ニュースはコロナのことばかり。苦しい感じで、緊張が取れません。

### A1. まずは自分の気持ちをおちつかせるところから始めましょう。

自分の今の気持ちを100点満点として、そのうち苦しいと感じる気持ちは何点ぐらいありますか？点数をつけて、客観的に見てみましょう。60点？90点くらいの人いるかもしれませんね。ここで大切なのは自分の苦しさをそっと認めてあげることです。「苦しい」という気持ちを声に出して言ってみたり、文字として書き出してみましょう。「苦しい」気持ちを自分の外に押しやる感じです。それだけでも気持ちにゆとりが生まれます。

また、自分の身体をトントンと軽くたたいたり、なでたりしてみましょう。その他、体の一部（こぶし、目、肩…等）に力をギュッと入れて、3秒後にパッと脱力する感覚を味わってみる方法もあります。そして、大きく深呼吸をしてみてください。吐く時間が吸う時間の倍になるように、深く呼吸をします。どうですか？少し身体がゆったりして、気分がほぐれませんか？



Q2

大学に行く機会が減って、人と会うことやコミュニケーションも減りました。一人ぼっちな感じがしています。

### A2. 人や物との繋がり(サポートネットワーク)を絵に描いてみましょう。

今すぐに、誰かに頼る、繋がるということだけでなく、繋がって温かい気持ちになる誰かを思い浮かべたり、好きな人を沢山イメージしたりして、自分の心を癒してくれる、サポートしてくれる存在を確かめてみましょう。イメージするものは人間に限らず、好きなキャラクターやペットでもかまいません。そして紙に書いてみましょう。自分を中心に、その周りにイメージしたものを描きだしていきます。好きなものたちの存在は、安心感を与えてくれますね。その安心感は同時に気持ちを支えてくれるものにもなります。また、紙に描き出すことで、ぼんやり感じていただけの自分の周りのそれらの存在が、目で見て、確実にあることを感じられるものになるでしょう。

どうしても自分が一人だけに思えてしまうという人は、カウンセラーがあなたの気持ちに寄り添う存在になります。社会の中で心の支えとなるものを、学生相談室と一緒に探していくこともできます。

Q3

コロナでずっと家にいるので家族とのコミュニケーションが増えました。注意されることが増えて喧嘩も起き、ストレスがたまります。

### A3. ストレスの元をどんどん書き出して、ため込まないようにしましょう。

ストレスとは、ストレス要因によって心が疲弊している状態のことで、ストレス要因をストレッサーといいます。ストレスの元ですね。「部屋が汚い！」「課題が嫌だ！」「最近頭痛がする」「雨で辛い…」などなど、どんな小さなことでもいいので、自分の中にあるストレッサーを思いつく限り書き出してみてください。多くのストレッサーがあることがわかるでしょう。

大切なのは、それらを無くそうとしたり、目を背けたりするのではなく、それに気づいて受け止め、認めてあげることです。ストレッサーを日々観察し、書き留めることで、セルフケアの効果があることは心理学的にも証明されています。ストレッサーと向き合うことでちよつと冷静な自分になれるかもしれません。

**Q4** 来年度もこの状態が続くのでしょうか。先行きが見えず、不安で心配でたまりません。

#### A4. 心や体の小さな変化に気づいて名付けてみましょう。

不安を感じた時、違和感や不快感、もやもやした感じ、重たい感じ、痛み…等が心身のどこかに起きているはずです。自分の心身の感覚で何らかの変化や反応が起きていることに気づけるようにすることは大切です。そうした心身の変化は「ストレス反応」と呼ばれます。その反応にわざと名前をつけてみましょう。ぴったりのものでしたらなんでも OK です。「ドキドキ虫!」「モヤモヤちゃん」といった感じです。名前を付けると、今まで自分の中に巣くっていた不快な感じを捉えて、そっと自分の外に置けるようになります。名付けてみて、ちょっと笑えたりすれば、なお一層気持ちにゆとりが出ます。笑いはマイナスの感情への特効薬です。

最初はうまくできないこともあります。そういう時はカウンセラーに助けてもらいましょう。他者と共有すると、より効果的に不安を解消することができます。

**Q5** コロナの影響で志望していた企業の説明会が中止になりました。  
就職活動もオンラインが多く、うまく進まず、不安や焦りを感じます。

#### A4. 自分の考え方のクセに気づきましょう。

不安や焦りなどのストレスを感じた時、どのような考えが浮かんでいますか。「その都度、その瞬間に、自動的に頭をよぎる考えやイメージ」(自動思考といいます)がありませんか。ストレス反応に気づいて対処するには、自分がどんな自動思考をするのかに気づけてみるのが役立ちます。たとえば、「説明会が中止になった」という事実を聞いて、自然に「計画がすべて狂ってしまう」という考えが浮かぶとしたら、それが自動思考です。そして、その時に感じる気持ちが「焦り」であるならば、そうした感情面も言葉にしてみましょう。その思考や感情を、否定せずに言語化して自分のクセとして気づいておくことは大事です。感情に流されることが減るからです。

なお、キャリアセンターでも皆さんからの就職相談に応じています。就職活動に対する不安や課題があれば、キャリアセンターに相談してみてください。

**Q6** 授業もオンライン、課外活動も制限され、外出する機会が減りました。  
外出が出来ないことでストレスがたまりませんが発散方法がわかりません。

#### A6. ストレス日記をつけてみましょう。

ご自分のスケジュール帳はありますか？そこに、今日のストレスの欄を作って、こまめにストレスを書きだしてみましょう。手帳やスケジュールソフトに預けてしまうのも一つの方法で、心の中にしまっていて辛くなるよりずっと楽になります。こまめに毎日記入するのもポイントです。その時、そのストレスを思うとどんな考えが浮かぶのか(思考)、どんな身体感じがするか(身体反応)、どんな気持ちになるか(気分・感情)、なにをしたくなるか(行動)などに分けて、分析してみましょう。ストレス研究みたいになり、面白く感じられるようになったら大成功です。

コロナ禍で多くの制約が生まれ、それが長引くことで無力感や憂鬱な気分になるのは、この状況での自然な反応です。確かに、日常生活を一人で過ごす時間が多くなっていますが、皆さんは孤独ではありません。先生だけでなく、大学にはたくさんのサポート機関があり、皆さんの学生生活を支援しています。気持ちが疲れてきたら、上にあげた「セルフケア」を実践することに加え、自分のニーズにあったサポート機関をぜひ利用してみてください。学生相談室も皆さんからの相談をお待ちしています。

■市ヶ谷学生相談室／富士見坂校舎4階  
TEL:03-3264-9493

■多摩学生相談室／総合棟(1号館)2階  
TEL:042-783-2158

■小金井学生相談室／管理棟4階  
TEL:042-387-6050

学生相談室 HP <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/>