



2020 年度
冬号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、年4回ニュースレターを通じて発信をしています。

新しい年を迎え、皆さまいかがお過ごしですか。昨年は思いもよらない新型コロナウイルス感染拡大のために、大学のほとんどの授業がオンラインになり、サークル活動も休止、あるいは活動自粛をすることになりました。特に受験を終えて大学生活に夢を描いて入学した1年生の皆さんにとっては、思いとは随分かけ離れた大学生活のスタートになってしまったことでしょう。

マスクをしての外出、手洗い、人との直接接触をできるだけ避けるなど、常に注意、自粛が求められる状況は私たちの生活から楽しさを奪い、夢も保留にせざるをえないなど、心に大きなストレスを与えています。思うようにいかないこと、希望が持てないこと、自由にやれない状態は私たちの脳内物質に影響を与えて、鬱々とした気分を引き起こします。

今回は学生相談室からこんな時に陥りやすい「鬱(うつ)」について皆さんにお伝えしようと思います。

知っていますか「鬱^{うつ}」のこと

さて、まずはセルフチェック! 「こんな状態あなたにもありませんか」

- ☐ 気力がわからない ☐ 何をするのも億劫 ☐ 全てが無意味に感じてしまう ☐ 物悲しい気持ち
- ☐ 疲れた感じが続いている ☐ 漠然とした不安感がある ☐ 何をしても楽しくない
- ☐ わけもなく泣けてくる ☐ 集中できない ☐ ソワソワ落ち着かない
- ☐ ちょっとしたことでもイライラする
- ☐ なかなか寝付けない ☐ 夜中や朝方に目が覚める ☐ いくら寝ても眠い
- ☐ 食欲がわからない ☐ 身体のあちこちが痛い ☐ 喉が詰まる感じがする
- ☐ 頭や腹が痛い ☐ 目や口がやたら乾く ☐ 心臓がドキドキする など

これらは鬱に見られる症状です。鬱は今のコロナ禍のようなストレス状況だけでなく、変化の時(入学、卒業、就活など)や頑張って何かを達成した後(受験の後、イベントの後など)に心身のさまざまな不調を引き起こします。

鬱には、軽く気分が落ち込みむような鬱状態から、治療が必要な状態まで段階があります。セルフチェックで思いあたる症状がある人、周囲に気になる方がいる人は、是非早めに専門家に相談することをお勧めします。

学生相談室には精神科医や心理の専門家のカウンセラーがおり、相談にのっています。

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所:市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎4階

※現在電話相談を中心にカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>



気づかない「鬱」の怖さ

「鬱の時には大切なことを決断してはいけない」ということを聞いたことはありませんか？

お酒を飲んで酔うと楽しい気分になり世界が楽しく感じられたり、逆に失恋すると悲しい気分になり、周囲の全てのことが悲しく辛く感じたりします。そう、人は気分に影響されて現実を見ているのです。鬱になると、鬱々とした気分支配され、まるで「鬱の眼鏡」をかけて現実を見ているようになり、物事の見え方がネガティブになってしまいます。



例えばこんな風に…

バイト先の先輩に「あなたは本当に良くやってくれている」と声をかけられたとしましょう。

通常の気分状態の場合→嬉しい、認められている、もっと頑張ろう！
一方で・・・

鬱的な気分状態の場合→自分があまりに仕事ができないので、先輩が気を遣って励ましてくれているのだ→こんな風に人に気を遣わせる自分は周囲に迷惑をかけているだけの存在だ→自分がいない方がバイト先は助かるのではないかな

同じ言葉をかけられても、気分の状態でこんなにも受け取り方が違ってしまいます。鬱的な気分状態の人にとっては、励まされれば励まされるほど、褒められれば褒められるほど、その言葉が好意や気遣いからのものであっても、「自分が駄目な人間である証」として響いてしまうのです。そして、まわりに迷惑をかけていると感じて周囲を避けるようになり、孤立を強めていってしまいます。しかも、こうした心の中で起こっていることについては、周囲も当然の本人さえもなかなか気づかないものなのです。



しかし成長の機会でもある

「鬱」

人がそれまでの自分から変化し成長することを迫られる時には、それまでの自分を否定されるような苦痛を味わい、鬱的になることがあります。例えばこのコロナ禍で人と直接会えない中、一人の時間が多くなり「何をしたいのかわからない、独りぼっちで寂しい自分」を体験し、それまで感じたことのない鬱的な気分になるかもしれません。しかし、一方で、そうした時間は人を自分の心に向かわせます。自分を見つめ、それまでの自分を振り返る中から、違う自分が見えてくるかもしれません。鬱はあらたな自分へ向けての転機になる可能性を秘めているかもしれないのです。

学生相談室はこんな時に自分を考え、成長する機会も提供しています。



鬱を予防するためのカウンセラーが実践する「私のストレス解消法」

- ▶ このコロナ禍で他の人はどんな風にストレスを解消しているのか知りたくありませんか。今回は学生相談室のカウンセラーの3人にコロナ禍でのストレス解消法について紹介してもらいましょう。

「何もしないことを楽しむ」

with コロナの生活もあっという間に1年近く経ち、生活は大きく変化しましたね。こうしたなか、私の「コロナ禍でのストレス解消」は、入浴剤を楽しむことです。気がかりなことがあったり疲れを感じた時などは、その時の気分を選んで入浴剤を入れた湯舟にゆっくり浸かることでリフレッシュしています。今では、今日はどの入浴剤を使おうかと考えるだけで気分が上がります。考えるだけで気分が上がるというのはコストがかからずおススメの方法です。ちなみに、寝付きを良くするための入浴は、就寝の2時間前が効果的とされています。シャワー派の皆さんも、たまには湯舟で入浴剤を楽しんでみてはいかがでしょうか。（井形カウンセラー）

「“考えること”をちょっとお休みして」

だいぶ前に36色の色鉛筆を買ってあったことを思い出して、春頃から折に触れて「マンダラ塗り絵」をしています。「マンダラ」の左右対称の図柄は調和や融合を表すとも言われているようです。日頃、頭であれこれ考えることが多く、その上コロナ禍の日々、常に神経を張り巡らせ、心がざわざわしているような状態で過ごしていますが、気持ちの赴くままに、その時ひらめいた色を無心で塗っていくと、図らずもよい配色を発見して嬉しくなったり、好きな色はやはり落ち着くなと思ったりしながら、何かにとらわれていた気持ちが自由になる感覚、心が真ん中に戻ってくる感覚を味わえるのです。インターネットからダウンロードすることもできますので、どうぞお試しあれ。（竹部カウンセラー）

「感覚をととのえる時間」

外出制限があった頃、家の周りで早朝ウォーキングを始めました。運動不足の体には、広めの歩幅で大地を踏みしめると足の裏が気持ちよく、また、草花の色の移ろいを見て楽しみ、外の風を肌で感じることで、頭のもやもやが晴れる気がします。時間に余裕のある時は、今まで聞いたことのないラジオドラマや歴史物の番組を聞きながら、いつもの道を歩きます。行きたいと思った時にすぐに出かけられない状況が続きますね。単調な環境の中にも毎日の歩数をキープすることにちょっとした達成感を感じ、季節を目や肌で感じ、知らない世界に想像を拡げる、そんなささいなことですが、縮こまりそうな感覚が「伸び」をして気持ちがいいですよ。（長野カウンセラー）