

ドイツ語学科のみなさま

こんにちは。体調はいかがですか？

感染症が拡大していくなか、授業開始日も遅くなり、不安な気持ちで過ごしておられる方も少なくないと思います。そういった不安への対処法の参考になればと、少し書かせていただきます。

(1) 心理的反応

感染症が広がりを見せるなか、報道等を見て不安を感じ、ストレスを受けるのは当然のことです。以下のような反応が現れることが考えられますが、これらの反応は自然に起こることですので、自分の弱さのせいだと自分を責めたり、早く回復しなければと焦ったりする必要はありません。

- ・自分が感染することや他者に感染させるのではないかと考えることによる不安や、普段通りの生活が送れないこと、学業の遅れや将来に関すること等への不安
- ・生活全般の不自由さにとともなう悲しさや落ち込み・無力感
- ・自宅で過ごす時間が長くなることにとともなう孤独感・孤立感・倦怠感
- ・主体性や自由が失われること、過度の我慢を強いられることに対する怒り
- ・従来は受けられていたサポートやケアが受けられなくなることに対する精神的苦痛

反応の強さや生じるタイミングは人によって異なりますので、周囲の人と比較して違うからという理由で心配する必要はありません。心理的な反応が身体症状に現れる場合もあります。大学の保健センターや医療機関等に電話したうえで、必要に応じ、診察や電話相談を受けてください。(大学の保健センターは、現在のところ、金土日はお休みです。)

(2) ストレスや不安に対処する

このような状況下でも、なるべく健康を維持するために自分でできることがあります。できるだけ自分の心身をいたわりましょう。

- ・バランスのよい食事をとり、可能な範囲で適度な運動を行い(散歩や室内でできるストレッチ等)、十分な睡眠時間を確保しましょう。授業がない期間も、生活リズムを維持することが大切です。
- ・ストレス対処のためにアルコール飲料やタバコ、薬物を摂取するのは避けましょう。
- ・動揺したり、気持ちがたかぶったりしやすくなることを防ぐため、SNSやニュース等で過度に多くの情報に接することは控えましょう。インターネット上には、過度な不安を煽るような記事もありますので、気をつけてください。
- ・具体的な目的や達成感を伴うようなあまり難しくない作業、楽しさや安心を感じられる活動に取り組みましょう。掃除・洗濯・調理などの家事、音楽鑑賞、楽しい／美しい動画を見ること、本を読むことなどを試してみてください。また、ドイツ語学科生全員に課題をお出ししています。今学期の成績には含めませんが、授業再開時に学習のペースを取り戻しやすいように、できるだけ課題に取り組んでください。
- ・この先も状況は流動的に推移することが予想されます。よく分からない今後のことや過ぎてしまったことを考えず、今起こっていること、自分が取り組んでいることに目を向けましょう。

(3) つながりを保ち、孤立を避ける

外出自粛が要請されるなか、友人等に直接会うことは難しい状況ですが、電話やテキストメッセージ、SNS、無料ビデオ会議システムなどを使って、繋がりを保ちましょう。お互いに体験したことや感じている気持ちを表現したり、お互いを気づかったりすることで、落ち着きを取り戻したり、よりよい対処法が見出したりできるかも知れません。

私は心理等の専門家ではありません。このメッセージは、インターネットや書籍を参考に、一般論として書きました。症状が重いと感じられる方は、必ず保健センターや医療機関等で専門家に相談してください。また、電話等で連絡をとった友人等の症状が重そうな場合は、受診を勧めてみてください。

日本赤十字社のサイト (http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html) なども参考になさってください。

ドイツ語学科のみなさん、なるべく笑顔で、プラス思考で、授業開始を迎えましょう！

木村佐千子