

# カウンセリング室だより

R4年9月 Vol.29

「からだやこころのSOSサインをキャッチしよう！」

カウンセラー 山口 駿範

4月から本格的に対面授業が再開し、生活スタイルが激変した方も多いのではないでしょうか。

遠隔授業が減って嘆いたり、対面授業が再開になって喜んだり、十人十色の感情があったと思います。その中で皆に共通していたことは「変化に適応する」ことだったのではないのでしょうか。

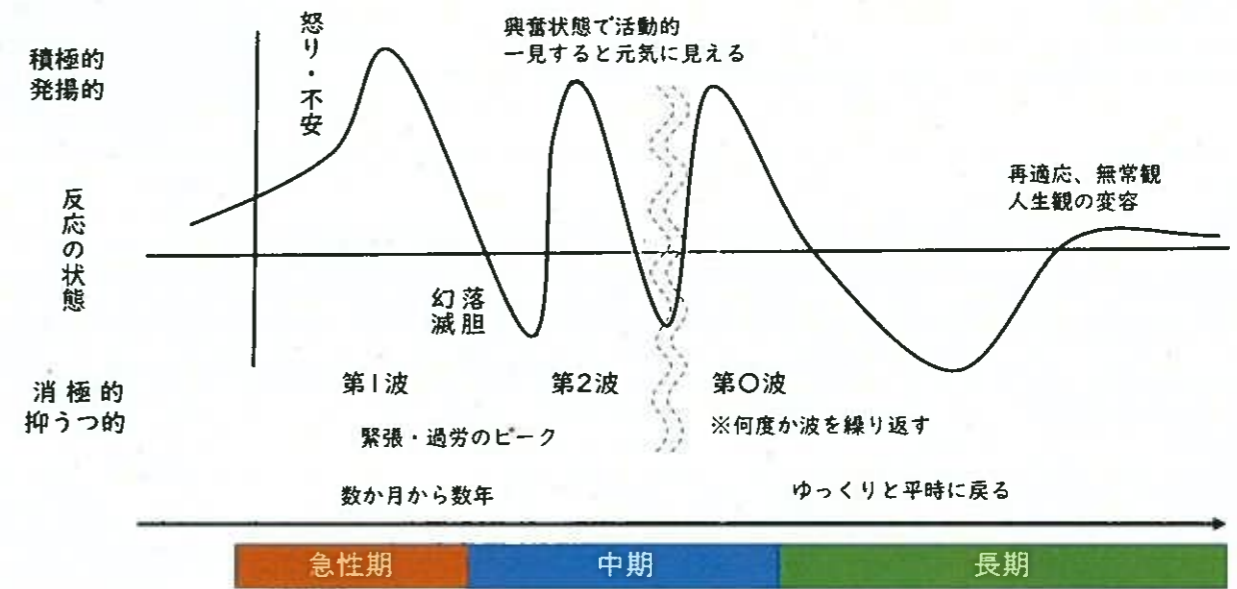
コロナ禍以降、入構禁止や遠隔授業、課外活動の停止と再開の繰り返しなど、大学でも様々な変化が生じました。生活に変化が生じる時、私達はその変化に適応しようと頑張ります。その時は一見すると元気に見えるのですが、その裏ではどんどんエネルギーを消費しているのです。少しずつ心身は消耗しています。そして、変化にだんだん慣れてきて、ふと気が抜けた時に、それまでの消耗や疲れが表に出てくる時があります。テストや試合など、大事なイベントが終わった後に熱が出たりしたことはないですか？あんな感じです。それは「ちょっとペースダウンしてくれ！」という、身体や心からのメッセージなんです。5月病と言われる状態も、新しい環境の変化に対する適応疲れと言えらるでしょう。そうやって、少しペースを落としながら、ゆっくりエネルギーが回復していくということが環境の変化に対する私達の反応の自然な経過になります（次ページの図「感染症流行時に私達に生じる一般的なこころ反応」をご参照下さい）。

コロナ禍で大変だなと思うのは、そうした変化に対する一連の反応の流れが短期間で何度も繰り返されていることです。アップダウンが大きいので、その分消耗も激しくなりやすいです。「せっかく頑張って遠隔授業に慣れてきたのに、また対面授業か…」という気持ちになった人もいないのでしょうか。かく言う僕自身も、第〇波という言葉聞くだけで「もう勘弁してくれ…」と、どっと疲れを感じます。

もうちょっとで後期が始まりますね。対面授業を頑張ってきて休めたと思ったら、再びアクセルを踏まないといけない時がやってきました。そういう時は、「なんか疲れてるなあ」「最近ゲームが楽しくないなあ」などと、いつもと違う自分に気付くことがあるかもしれません。それは身体や心からのSOSサインかもしれないので、そのサインをキャッチして、自分を労わってあげて下さい。

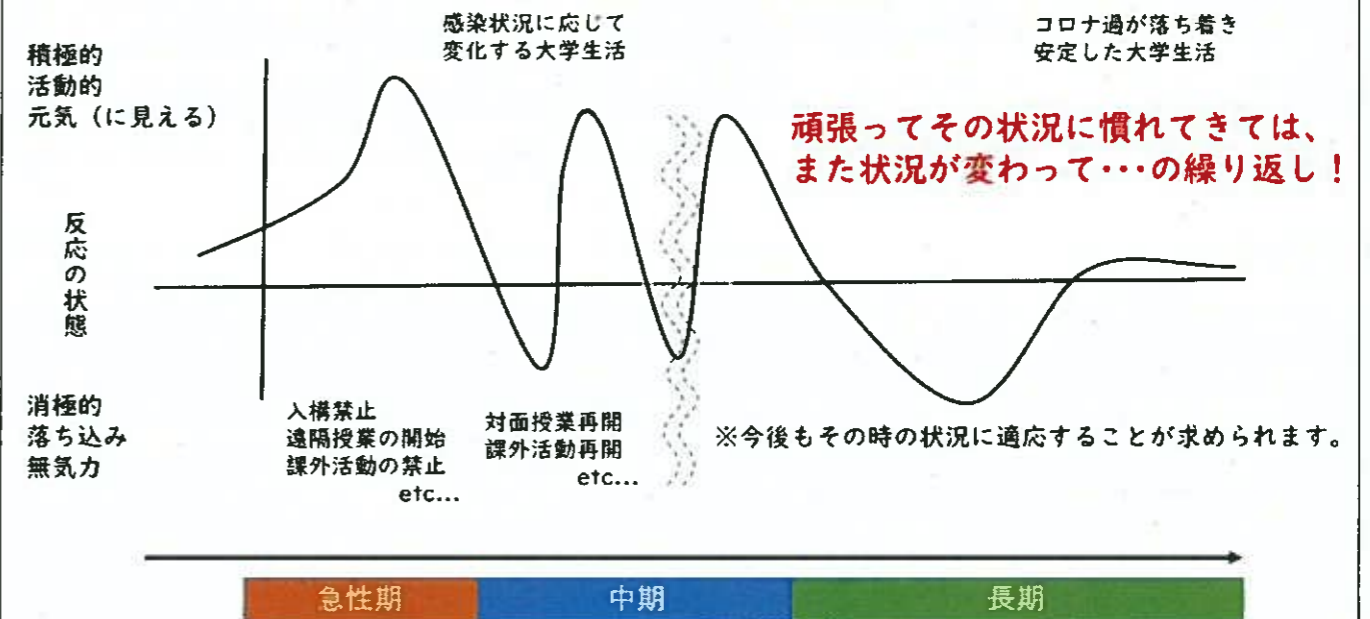
変化に対して早く慣れようと、アクセルを踏めば踏むほど心身への負荷は大きくなります。自分のペースで、ぼちぼちやっていきましょうね。

## 感染症流行時のこころの反応の経過



高橋 晶 新型コロナウイルスへの精神面の対応に向けて—COVID-19感染症に伴う精神・心理・公衆衛生・産業衛生的対応について 精神医学62(6):897-910 2020

## 大学に当てはめると・・・



コロナ禍のような災害が長く続くと、私達の心身にも影響を及ぼします。

そういう時、私達はまず環境の変化に適応しようとします。その時は一見すると元気で活動的に見えるのですが、エネルギーを消費し続けており、ストレスや疲労が徐々に蓄積していく時期でもあります。

その後、それまでに蓄積していたストレスや疲労が表面化してくる時期に入ります。この時期は心身に何らかの変化が生じやすいので、その変化に気づく必要があります。

そうした変化は状況が落ち着くにしがって、自然と回復していくことが多いのですが、コロナ禍はなかなか状況が落ち着かず、上記のようなサイクルが繰り返されるのが特徴的だと言えます。

カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・李	水内・李	李	菊池・李	菊池・水内
飯塚	水内・山口(午後)	菊池・山口	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口(午前)	—	菊池	李(オンライン)	李

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
7月	80	134	25	239
8月	51	103	17	171

## 休み明けに出やすいSOSサイン

やる気が出ない/集中しにくい

イライラしやすい

だるい

ゆっくり出来ない

1つのことに悩み続ける

好きなことが楽しめない

落ち込みやすくなる

寝つきが悪い/朝起きれない

食欲がない/食欲がすぎる



いつもの自分と違う時はSOSサインかもしれません

## SOSサインに気づいた時は

- ・生活習慣を整えることを意識しましょう。
- ・予定やタスクを詰め過ぎず、ゆったりする時間を作りましょう。
- ・自分に合ったリラックス法を生活に取り入れてみましょう。

SOSサインが出てくるのは自然なこと、誰でもあることですよ！



ストレスや疲労が蓄積してきている時に生じる変化は、自分の心や身体が発しているSOSサインです。上に挙げているのはその一例になります。

こういったサインが出ているのは異常というわけでは決してありません。むしろ、自然な反応です。その時に、自分の心や体が出しているサインに気付いて、それ以上しんどくならないように何か工夫や対処をしていくことが大切になります。

食事や運動、睡眠などの生活習慣を整えることや、忙しすぎないこと、自分にあったリラックス法や気分転換法を取り入れることなどを意識してみましょう。

## SOSサインの悪化を防ぐために

活動の合間で休息やストレッチ

友達と遊ぶ/話す

日光浴

規則正しい生活

バランスのとれた食生活

からだを動かす(軽い運動)

好きなことをする時間を持つ

予定を詰め過ぎない

スマホやPCから離れる時間を作る



サインに早めに気づき、こころとからだを労わろう！

## 例えばこんな時は話を聞かせて下さい！

- ・2~3週間程いつもと違った状態が続いている。
- ・講義や研究が億劫になって、休むことが増えてきている。
- ・困っているけど、対処法がわからない。

1人で抱え込まずに、一緒に考えていきましょう！



九工大 カウンセリングWEB予約



そして、自分だけでなく、人に相談するというのも有効な対処法になります。相談しようと思った時に、相談先の1つとして私達カウンセラーがいることを思い出してもらえると嬉しいです！

### 編集後記

コロナ禍での夏休みは3回目でしたね。皆さんはどんな夏休みを過ごされましたか？ 10月8日・9日に工大祭が開催予定です。対面での開催は2019年以来、3年ぶりになります。元に戻っていくこと、アップデートが必要なこと色々ありますが、大学生活の1日1日を大切に過ごしていきましょうね。工大祭が無事開催されて、皆さんが楽しめる2日間になりますように。(Y)

