

ほけかん

ISSN 1346-4191

2021・3

No.71

富山大学保健管理センター

もくじ Contents

キャンパスライフとところの変化	1
学生みなさんへ	3
相談力で‘からだ’と‘ところ’も健康管理	4
コロナ禍における心の不調とストレスマネジメント	6
対人関係・自分自身にふりまわされない気持ちのつくり方	9

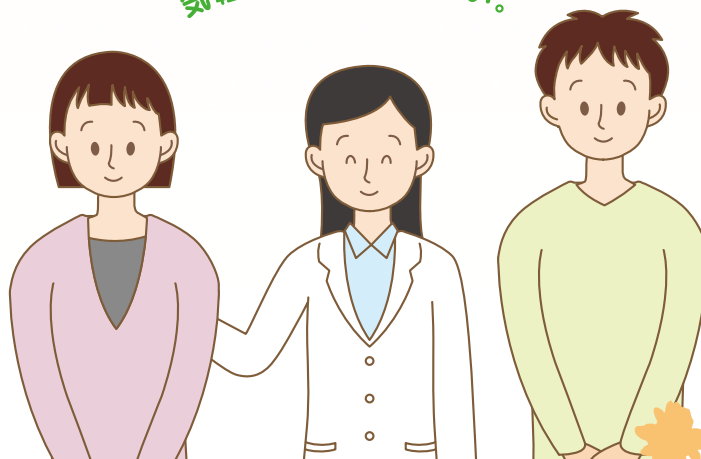
キャンパスライフとところの変化

保健管理センター杉谷分室 公認心理師 荊澤 貴史

2020年10月より、富山大学保健管理センター杉谷分室にまいりました。これまでは富山県外においてさまざまな分野や年齢の方を対象としたところのサポートを行ってきましたが、大学という学生さんの生活の場に居て学生さんのサポートするのは初めての経験なので、そういった意味では特に新生の皆さんとは似たような新鮮な感覚をもっているかもしれません。

2020年は新型コロナウイルスの感染拡大があり、大学生活がこれまでイメージされていたものとは大きく異なる様式になったのではないかと思います。初めてのことで不安やストレスを抱えながらも2021年はどのように変化していくのか、不安と絡み合った期待を胸に秘めている方もいるのではないのでしょうか。

気軽にご利用ください。



人は新しい事柄に直面するとストレスを感じ、その状態が慢性的に続くと心身に不調をきたす可能性があります。特に新入生の方であれば、大学入学という身近な生活環境の変化と新型コロナウイルスの脅威という社会環境の変化の2つのストレスを同時に抱えることになります。このように表現すると学生の皆さんの不安を高めることにつながってしまうかもしれません。それでもお伝えしたいことは、上記のような状況で心身の不調が生じたとしても、それは決しておかしいことでも恥ずかしいことでもなく、『特別な事態における正常な反応』ということです。また、これは私自身がこれまでの生活で実感したことです。日々の生活を過ごしている中で、いつでもすぐに相談できる場所が身近にあるというのはとても貴重なことです。そう考えると、学生の皆さんが大学生活を充実したものとして過ごせるためのサポート体制は整っていると言えます。ですので、もし不安や心配、悩みがあれば、遠慮や引け目を感じることなく保健管理センターの心理相談をご利用くださればと思います。

上記のようにお伝えすると、もしかしたら“深刻な悩みがなければ保健管理センターの心理相談は利用してはいけないのではないか。自分の困っていることが相談してよいレベルのことなのかかわからない”と思われる学生さんいらっしゃるかもしれません。決してそのようなことはなく、“こころ・気持ちに関して気になったことがあるけど誰かに聴いてもらいたい”というくらいで十分です。

学生の皆さんの身近に居ていつでもお力になれる存在でありますので、なにかあればぜひ保健管理センターの心理相談をご利用ください。どうぞよろしくお願いいたします。



学生みなさんへ

保健管理センター（五福キャンパス） 看護師 中嶋 仁紗子

令和2年4月から富山大学保健管理センターにきました。

出身は富山県で、以前は県内の医療機関で看護師や保健師として勤務し、健康管理に従事してきました。

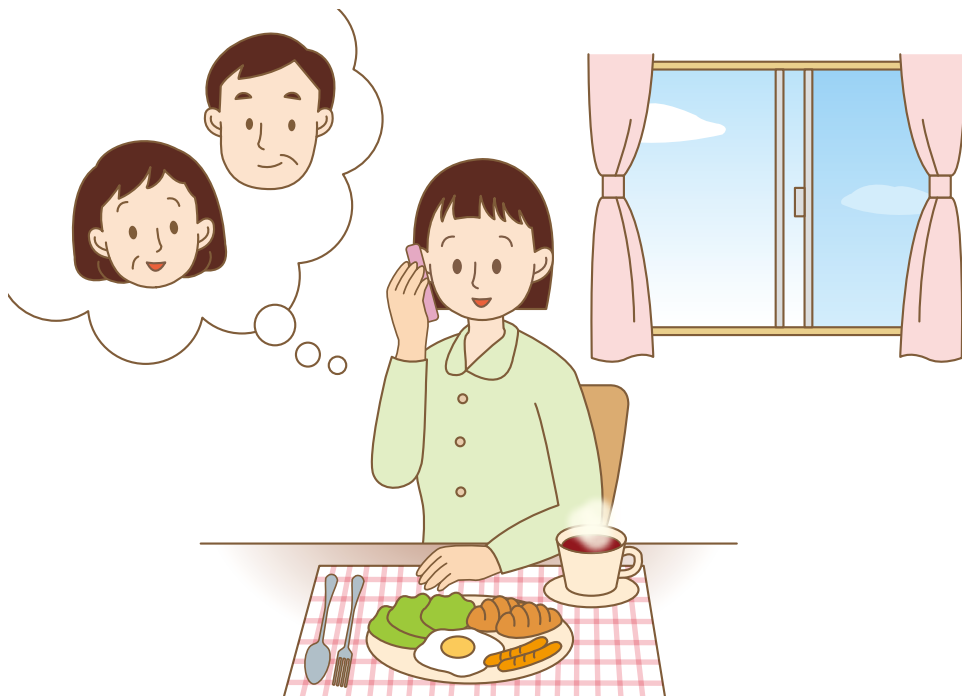
4月に五福キャンパスに来て、学生みなさんの様子を見ると、自分の大学生時代を思い出し、なつかしい気持ちになりました。

大学生活は今までとは生活スタイルが大きく変化します。特に一人暮らしになると睡眠時間が不規則になったり、食事面でも栄養バランスが崩れたりと生活習慣が乱れやすくなります。

それに加え、昨年からの新型コロナウイルスの流行により、生活が大きく変化したのではないのでしょうか。思うように外出ができなかったり、友人ともなかなか会えず、コミュニケーション不足などから、気持ちが憂鬱になったり、ふさがちになったりすることもあるかと思います。また外出の機会が減り、自宅過ごす時間が増えたことで、昼夜逆転の不規則な生活になりやすく、体内時計が乱れやすくなります。体内時計が乱れると、昼間に頭がぼーっとしたり、食欲がでなかったりと心身に様々な影響を与えます。

普段からなるべく同じ時間に就寝・起床して太陽の光を浴びるようにしたり、食事は朝食を抜いたりせずに、3食きちんと食べるように心がけましょう。また、自宅内でもできる運動やストレッチで気分転換をしたり、スマートフォンやSNSを正しく活用し家族や友人との交流を行いながら、楽しみを見つけて過ごしましょう。

大学生活を送るうえで健康や心に関して不安なことがあれば、一人で悩まずに保健管理センターに相談してください。医師や看護師、カウンセラーなどの専門スタッフが、心と体の健康を保てるようにサポートします。よろしくお願い致します。



相談力で‘からだ’と‘こころ’も健康管理

～困りごと、一人で解決できないときは、かかえこまずに身近な専門家に相談しよう～

富山大学保健管理センター 高岡分室 准教授 中川 圭子



保健管理センター(ほけかん)では、医師、看護師、カウンセラーなどが、日常の健康相談や簡単な処置、定期健康診断関連の相談、感染症対策など、皆さんの‘からだ’と‘こころ’の健康に関する対応、情報提供をおこなっています。大学生になり、初めて一人暮らしを始めた方も多いかと思います。最近なんだか調子が出ないな、と感じたら、まずは食事、睡眠、運動不足など、基本的な生活習慣を見直してみよう。自力での立て直しが困難なとき、困った症状が続くときは、保健管理センターにご相談ください。このほかに、日常の体調管理として、身長・体重・体脂肪測定や血圧測定、また、希望者には予約にて、昼夜リズムの崩れや季節性の気分の落ち込みなどの症状に対する光療法なども利用できます。

最近思うのですが、パソコンの不調に仕事の書類、体調管理に税金関係など、“世の中のしくみ”が複雑になりすぎて、“ひとりで何でも解決”、がますます難しいな、と。すぐ調べられることなら良いですが(たくさん調べて詳しくなるのも“あり”ですが)、(ところで学生の皆さんは、調べる際は基本的に、情報の発信元が責任ある、authentic、academic なものを利用してください。これは自分自身が、情報に振り回されたり、信用を失ったり、他人を傷つけたりしないためにも重要です。ネット・スマホ時代の今、(地図や乗換案内や日常の調べもの)信頼のおける情報源は、もっとも手近な“頼れる相談先”、ですよね。今後、リーダー役で発言するときや、学業課題レポートを作成するときなども、それは何を拠り所としたか？(レポート的には“出典”ですね)によって、発信した(作成した)内容が信頼できるのか、偏った・誤った情報を鵜呑みにしていないか、と吟味されたりするわけです。そして我々自身もやはり日々、多かれ少なかれ無意識レベルでも、そういった吟味をして、(身近では、振り込め電話、突然の当選通知、怪しげな請求や勧誘などでしょうか)騙されるまいと、スルー(無視)したり、専門機関に相談や裏付けをとる、などして自分を守りますよね。日頃から authentic な情報に触れ、

authentic,
academic



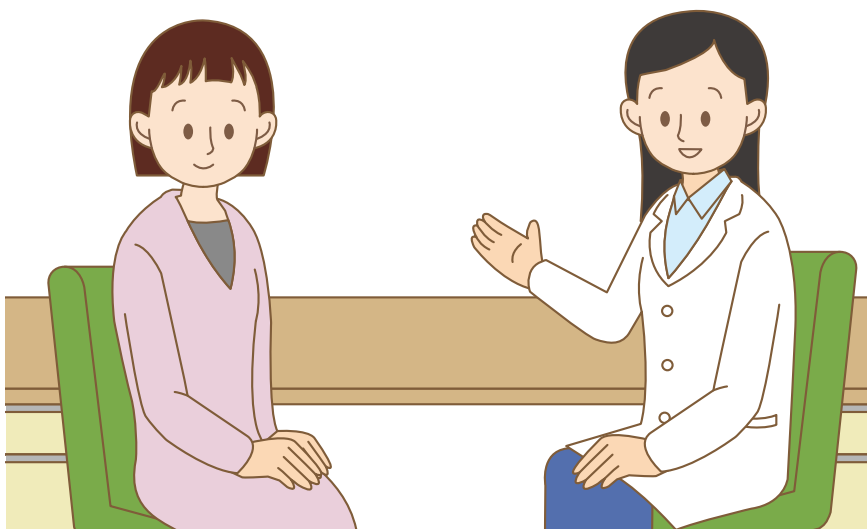
裏付けをとることに習熟(さくっと辞書をひく、新聞やニュースで今どきスタンダードをつかんでおく、なども)していると、「話がうますぎる」「辻褄がおかしい」「間違いだらけ、ニセモノっぽい」「以前の話と(理由なく)だいぶん違う」「あ、あれのことだ、注意!」といった“見破り力”とか、「信じて良いかは半分以上ってとこかな。それより私、やることあるんで」といった、“近づくと消耗しそうなものから上手く距離をとる力”につながると思います。)(とはいっても、家族や友人、人間関係では“見破り力”を発揮しすぎると角が立つので、ときには、「気持ちの余裕がなかったのね、いつか落ち着きますように」、「私ならそんな風にしないけどねえ」と、モヤっても引きずらず“片目つむって、やりすごす力”とか、“やんわりつつこみ反撃力”「うたな〜」「なんでやねん」とか、“グチって共感力”とか(ここは過剰な攻撃に発展させないのがマナー、それが互いの心を守るスキル、ぜひ建設的な“おもしろエレガントな落としどころ”を探ってください。そこで収まらない問題は専門窓口相談を)、上手く使い分けて、こころの体力も温存しつつ、お互いに快適な就学環境をつくっていききたいものです。)(いっぽうで、学業関連の課題などは、たくさん試行錯誤して、大いに調べて聞いてまとめ、困ったら教わり、と、“まっとうに悩む”経験も積んでほしいと思います)

(大学の良いところは、専門家の指導で academic、authentic な知識やスキルが学べるところです。このように、系統立てて学ぶと、それを土台に応用したり、根拠を伴った実践や他者への助言ができます。しっかり学んだならば、自分自身が、“その分野の問題解決力”や“相談され力”を身に付けた、academic で authentic な(責任もって出せる)情報の発信元になって、さらには他の分野の専門家と連携し、新たなものを生み出したり、複雑な問題の解決や決定に関わることができたりします)(そろそろ話をもとに戻しますが)、日常の困りごと、自分があまり詳しくないこと、調べてわからなかったことなどは、まず“その辺に詳しい人”に聞く、のが早くて確実ですよね。自力で解決が困難なとき、助けが必要なときは、「〜で困ってまして」「教えてください」「どちらで聞いたら良いでしょうか?」「相談したいのですが」「〜はどうしたらいいですか?」、これです。

というわけで、皆さんには充実した学生生活のため、“相談力”を駆使し、“自分メンテナンス”のコツもつかみながら、どんどん本物の知識やスキルを吸収して、それを将来の“相談され力”として生かせるようになってもらえたらと思います。皆様、良き『切磋琢磨』を!手洗いなどの感染予防もしっかりおこないましょう!

参考

厚生労働省ホームページ
国立感染症研究所ホームページ



コロナ禍における心の不調と ストレスマネジメント

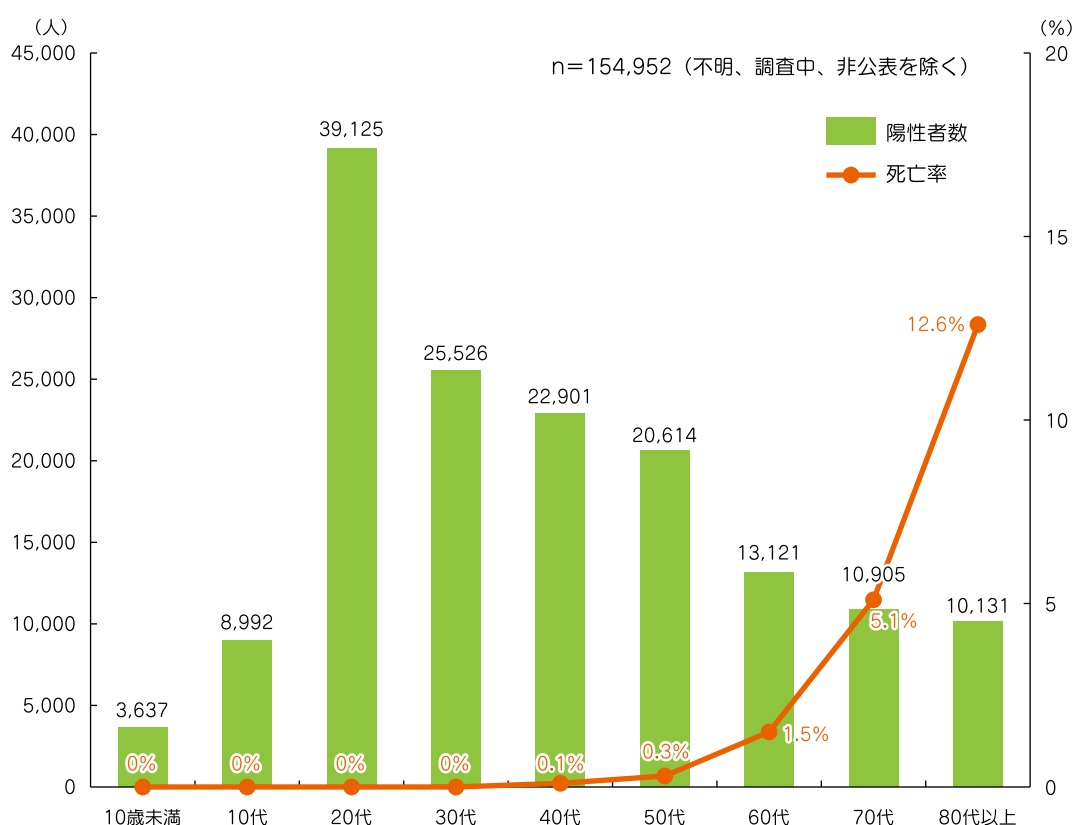
保健管理センター 講師 西山 志満子

新型コロナウイルスについて正確な知識をもち、正しく恐れる

新型コロナウイルス感染症 (coronavirus disease 2019; COVID-19) は、SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) による感染症です¹⁾。飛沫感染が主体ですが、換気の悪い環境では咳やくしゃみなどがなくても感染すると考えられています。ウイルスを含む飛沫などが付着した表面からの接触感染、発症前の潜伏期にある感染者を含む無症状病原体保有者からの感染リスクもあります。潜伏期は1~14日間であり、曝露から5日程度で感染することが多いとされています。SARSやMERSと異なり、発症前から感染性があり、発症から間もない時期の感染性が高いことが市中感染の原因となっています²⁾。

初期症状は発熱、乾性咳嗽、倦怠感、食欲低下、息切れ、喀痰、筋肉痛など感冒やインフルエンザに似ています。加えて強い嗅覚・味覚障害、下痢を伴うこともあります。感染者は若年層に多く、約8割は軽症で経過しますが、加齢とともに死亡率が上昇していきます (図1参照)。

図1 国内におけるCOVID-19の年齢階級別の陽性者数と死亡率 (2020年12月9日)³⁾



重症化のリスク因子としては、高齢者（65歳以上）、基礎疾患を有する患者（高血圧などの循環器疾患、糖尿病、呼吸器疾患、悪性腫瘍、各種免疫不全、人工透析など）、肥満（BMI 30 以上）、喫煙歴が報告されています⁴⁾。

「自分は若いからコロナに罹っても軽症で済む。」と考え、感染対策をしないまま利己的な行動をとっていると、コロナ禍による不自由な生活から解放される日は遠のくばかりです。学生の皆さんの親世代、祖父母世代にあたる方たちを重症化のリスクに曝すことにもなりかねません。私たち一人一人が新型コロナウイルスについて正確な知識をもち、適切な感染予防対策を継続していくことが大切です。

新型コロナウイルス流行によってもたらされる心の不調

COVID-19の世界的な流行により、私たちの生活は多大な影響を受けています。感染拡大防止が最優先されるため、突然大学への入構が禁止され、遠隔授業に切り替わり、部活やサークルなどの活動も制限され、緩和後も感染状況により再び制限が課せられ、交友関係を十分に築けず、大学生活のペースがつかめずに戸惑っている人がいるかもしれません。COVID-19による制約の多い生活下において、知らず知らずのうちにストレスは蓄積していきます。私たちは先行き不透明で今後どうなるかわからない不確実性に最もストレスを感じ、不安が誘発されるのです⁵⁾。ワクチンや治療方法も開発途上にあり、いつ終息するのかの見通しがたちにくい状況に、不安や恐怖を感じるのはごく自然な反応です。

感情には環境に適応し自分の命を守る目的があります。私たちは不安や恐怖を感じることで、自分に起こりうるあるいは迫りくる危機的状況に対して、身体が戦うか逃げるための準備体勢に入ります。これを闘争・逃走反応（fight-or-flight response）といいます。生存のために、不安や恐怖の感情が「よくないことが起ころうとしている」「これは危険だ」と知らせるアラームの役割を果たしているのです。しかし、不安や恐怖によって冷静な判断力が失われ、デマや誤報までも信じ、一人で繰り返し考えているうちに今現在大きな危険が差し迫っていないにも関わらず恐怖に苛まれたり、不安感情だけが習慣化して定着し、常にあるいは理由もなく不安を感じ、引きこもって思考反芻し、さらに負の感情が増すという悪循環にはまってしまう。

また、本来の敵は新型コロナウイルスですが、ウイルスは目にみえないため攻撃しようがありません。そのため特定の対象を見える敵とみなして嫌悪することで安心感を得ようとします。感染された方や感染治療にあたっている医療従事者などを嫌悪の対象として差別している人たちは、ウイルスを遠ざけ生き延びようという過剰な防衛本能が働いていると考えられます⁶⁾。



コロナ禍におけるストレスマネジメント

大学や家庭でのコロナ対策が続く中、感染予防を絶えず意識する生活に疲弊し、経済的不安などもあいまって抑うつ状態を呈する人が増えてきています。メディアで「コロナうつ」と呼ばれている状態には、一時的な抑うつ状態と、病気としてのうつ病が含まれています。両者とも抑うつ気分、意欲低下、不眠、食欲低下などの症状が認められますが、抑うつ状態は一時的な反応です。休日にしっかり休み、趣味や娯楽などを楽しむことでリフレッシュできれば心配はいりません。一方、何もしようとする気になれず、症状が持続あるいは悪化していく場合はうつ病の可能性がありますので、十分な休養と専門的な治療が必要です。2週間以上症状が続き倦怠感が強い、大切な人や自分自身を傷つけてしまうなどというときは、信頼できる人、大学の保健管理センターや精神科クリニックなどに相談しましょう。

自由のきかないコロナ禍での生活はストレスを受けやすい環境下にあります。私たちがストレスを感じやすい状況には、①自分で何とかすることが出来ない事（制御不能）、②あらかじめ、どれくらいそのことが起こりうるか予測できない事（予測不能）、③慢性的に望ましくない出来事が続くこと（持続期間の長さ）の3つがあります。これら3つをすぐに解消することは難しいかもしれませんが、ストレスを自分のコントロール下におく感覚はとても大切です。自分が感じているストレス因を書き出し、対処できることはないか考えてみましょう。健康な心と身体を維持し、冴えた脳を手に入れるには、体内環境を整える栄養バランスに配慮した食事、通常の睡眠・起床のペースを保ち十分睡眠をとることが基本となります。ストレスの多い出来事のメディア報道に曝され続けると動揺したり極端な思考に偏ってしまいます。また情報過多の状態は脳の情報処理能力を超え判断力が低下します。ニュースやSNSに接する時間を決め、信頼できる情報元から正しい情報を入手し、適宜更新していきましょう。孤立しないことも大切です。一人で引きこもり負の感情を抑え込んでいると精神的に不安定になりがちです。家族や友人、気心の知れた仲間と不安や不満な気持ちを共有し互いに思いやることで、荒んだ心も和らいでいくでしょう。外出制限や移動制限などで直接会うことが難しくなるかもしれませんが、LINEや電話、SNSなどを活用し、人とのつながりを保つことをお勧めします。つらいときは我慢せずに助けを求めましょう。身近にストレスを抱える人がいた場合は、すぐに解決しなければとよく考えずにアドバイスすることは禁物です。

「思い切って打ち明けたのに、何もわかっていない。」と逆効果となってしまうことがあります。「元気がないようだけど、どうしたの？よければ話を聞くよ。」と、相手の気持ちに寄り添いながら話を聞いてみましょう。心配なときは保健管理センターにご相談ください。

世界的に蔓延している新型コロナウイルスの終息時期を予測することは難しいですが、ゲノム解析が行われ、検査や治療方法が確立されつつあります。近い将来、再び日常を取り戻すことができるでしょう。未来を長期的に見据えながら、今何ができるかを冷静に考えて生活しましょう。



引用文献

- 1) Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it
[https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)
- 2) 新型コロナウイルス感染症 COVID-19 診療の手引き 第3版 (2020年9月4日発行)
- 3) 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症の国内発生動向 (2020年12月9日18時時点)
- 4) 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 診療所・病院のプライマリ・ケア 初期診療の手引き Ver.3.0 (2020年11月7日)
- 5) Berker AO, Rutledge RB, Mathys C et al., Computations of uncertainty mediate acute stress responses in humans. Nat. Commun. 7, DOI: 10.1038/ncomms10996 (2016)
- 6) 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部 「新柄コロナウイルスの3つの顔を知ろう! ~負のスパイラルを断ち切るために~」 初版 (2020年3月26日発行)

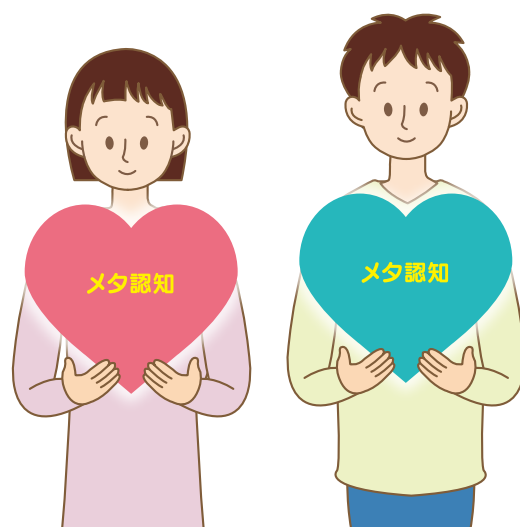
対人関係・自分自身にふりまわされない 気持ちの作り方



保健管理センター杉谷分室 公認心理師 荊澤 貴史

大学生活では、それまでと異なり膨大な数の学生さんや先生と
出会う環境の中で生活をします。また、授業にまつわることを代表
として、数多くの情報の中から自分にとって必要な情報を積極的に
集めることも重要になってきます。そのような中では、時に何が本
当のことなのかよくわからず混乱してしまうこともあると思いま
す。特に対人関係にまつわる出来事は人によってその受け止め方が
全く異なることがあるのでなおさらです。

もし様々な情報や対人関係、そして自分のこころにふりまわされ
ない安定した気持ちを保つことができれば、大学生活がより皆さ
んにとって充実した心地よいものになるでしょう。ここでは、その
ための参考になるようないくつかの知識・視点をご紹介します。



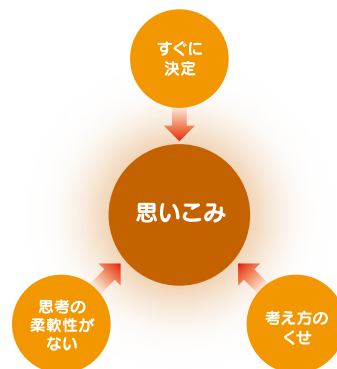
メタ認知とは

皆さんは日常生活の中で『メタ発言』『メたい』といったワードを耳にしたことはありませんか。心理学にも『メタ認知』という用語がありますが、このメタ認知の力を高めることで物事をより客観的に判断しやすくなり、結果として様々な人や情報にふりまわされにくいこころをつくることができます。

メタ認知とは、一言で表現すれば自分自身の考え・行動などをモニタリングすることを言います。様々な角度から物事の可能性を考えることによってこころの視野を広げることが可能になれば、日常生活の中で状況の捉え違いから誤解をしてしまうことも減りますし、1つの情報だけを根拠に落ち込んだり悩んだりすることが少なくなります。また、いつまでも頭の中でぐるぐると考えを引きずってしまうことも少なくなるでしょう。

思いこみはどのように生じる？

こころの視野が狭くなっている時には知らず知らずのうちに思いこみをしていることがあります。そのため、思いこみがどうして生じるかを知ることには意味があります。人が思いこみをする時には3つの条件が重なっています。それは、①すぐに判断する②思考の柔軟性がない③考え方のくせがある、の3つです(図1参照)。この3つが揃うことで思いこみが生じやすくなりますが、逆を言えば、この中のどれか1つでも意識して抑えることができれば思いこみを防ぎやすくなります。例えば、その人特有の考え方のくせをもつ人がなかなかその考えを変えることができなくても、すぐに判断・決定をせずにしばらく保留にすることができれば、思いこみを基に勢い余って誤った行動をせずに済みます。

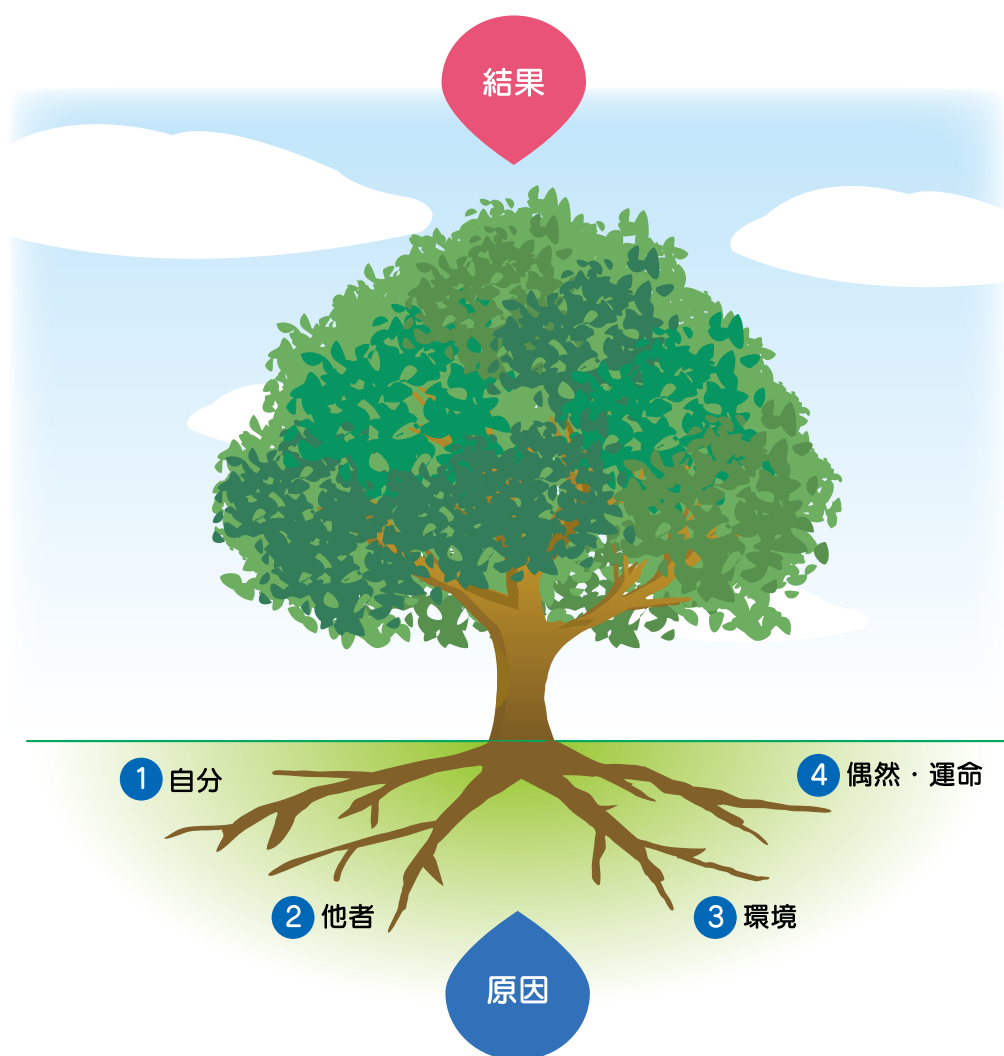


出来事の原因をどこにみつけるか

日常生活の出来事には、私たちが知ると知らないとはさておき因果関係があります。それはとても当たり前のことなのですが、実は、結果である出来事に対してその原因がどこにあると考えるか、その認識が人によって異なることがトラブルのもとであることは少なくありません。つまり「よい（悪い）結果になったのは○○のおかげ（せい）だ」という認識の違いです。このように原因を推定することを『原因帰属』と言いますが、この原因の帰属は思いこみにとても関わってきます。

私たちが出来事の原因をどこにみつけるか、大きく分けると4つあります（図2参照）。それは①自分②他者③環境④偶然・運命、です。私たちの目に見えやすいのは結果として何があったかという部分であり、その根底にある原因は過去にさかのぼる場合も多くすぐにはわからないこともあります。そのこともあり、同じ出来事でもその原因をどこにみつけるかは人によって異なります。また、立場や知識が違えば受け止め方が異なるのは自然なことです。大切なのは、実際多くの場合は複数の要因が絡み合って1つの出来事を形づくっているにもかかわらず、私たちはそのどれか1つを重視しやすいことに気づくことです。

図2



原因をどれか1つだと考えれば、シンプルでわかりやすいのでとても安心します。また、対処が簡単な気もしてきます。しかしそれは物事を一面から判断しているにすぎず、その全体像を捉えているとは言えません。別の一面から見ている人とは対立してしまうこともあるでしょうし、異なる捉え方をぶつけられて感情的に揺さぶられてしまうこともあるでしょう。私たちはすべてのことを知ることはできませんが、できるだけ色々な可能性を想像することはできます。そのことが私たちのこころの安定に繋がると考えられます。

考え方のくせ

こころの視野が狭まる要因として思いこみがあることを挙げましたが、思いこみにはその人個人のもつ考え方のくせが強く影響します。この考え方のくせは個人の基本的な考え方のスタイルのため、自分自身ではなかなか気づきづらく、また変えづらいものです。

以下に代表的な考え方のくせをいくつかご紹介します。

考え方のくせ	特 徴	例
 白黒思考	白か黒かハッキリしないと受け入れがたい	AさんとBさんは仲が悪い。Aさんのことを好きな人はBさんのことを好きなはずがない。仮にそんな人がいればそれは八方美人だ。
 過度の一般化	一部の認識を全体にそのまま当てはめる	英語が赤点だった。どうせどの科目もそうだろう。
 マイナス化思考	物事を何でも否定的に解釈してしまう	着ている服を褒められた。私自身には褒められる点がないのかな？
 結論への飛躍	明確な根拠や論理の筋道なしに結論を決めつける	友達にメッセージを送ったが既読が丸一日つかない。きっと嫌われているにちがいない。
 個人化	良くないことがあった時、自分に関連づけて考えてしまう	登校したら友達の機嫌が悪い。私がなにか怒らせるようなことをしたのかもかもしれない。
 拡大解釈と過小評価	物事の評価基準を勝手に付度する	満点のテストはまぐれだと思う一方、平均点以下の点数は絶望的に思う。

メタ認知を高めるポイント

物事の可能性をできるだけ多くの観点からイメージすることで、こころの視野を広げることが最も重要です。このことから、善悪や絶対的な正しさを追求することが必ずしもメタ認知を高めるとは限りません。むしろ、冷静さや客観性から遠ざかってしまうこともあるでしょう。『どのように考えれば日常生活がより過でしやすくなるか』という視点が大切です。そのため、どの原因帰属・考え方のくせが悪かったりおかしいということはありません。今回ご紹介した考え方のくせも誰しももちうるものです。ただし、多用したり特定のスタイルに偏らないことはこころの健康を保つ上で意識しておけるとよいでしょう。

参考

Metacognitive Training (MCT) for Psychosis (Japanese)
University Medical Center Hamburg-Eppendorf
Department of Psychiatry and Psychotherapy
Clinical Neuropsychology Unit





ほけかん 第71号 2021年3月発行

編集・発行 富山大学保健管理センター 富山市五福3190
TEL. 076-445-6911 FAX. 076-445-6908
E-mail: hokekang@ctg.u-toyama.ac.jp

