

コロナとこころの危うい関係

新型コロナウイルス感染症による自粛生活の長期化に伴い、心の健康が危ぶまれています。「**コロナうつ**」という言葉も耳にするようになりました。コロナによる生活環境の変化は、わたしたち一人ひとりの心に、どのような影響を及ぼしているのでしょうか？

★「**コロナうつ**」とは？

新型コロナウイルス感染症の流行による様々な状況の変化が影響してうつ状態になることを指します。医学的な定義はありません。

※秋田大学「大学生のこころとからだの調査 COVID19による社会生活の急激な変化が与える大学生のメンタルヘルスへの影響」(2020)



秋田大学の調査(※)では、大学生の10%にうつ症状が見られたそうだよ。みんなは大丈夫？

◆不安

感染への不安、死に対する恐怖。親の収入減やアルバイト解雇など、経済的な不安。将来に対する漠然とした不安など。

コロナによる状況の変化が、心こんなムリをさせているんだね。



◆意欲の低下

大学生活への失望や自宅での単調な生活から、意欲の低下。将来の目標を見失う、など。

コロナうつ



◆その他

内向的になり、元々持っていた悩みや不安をより強く深く感じるようになる。有名人の死に影響を受けてしまう、など。

◆孤立感・孤独感

登校や外出の自粛、県外移動の規制で家族や友だちに会えない。新しい人間関係を築く機会の喪失。他者との交流機会が激減。

◆精神的疲労

オンライン授業が増え、日常生活と大学生活の区切りがつかない。常に課題提出期限に追われている。外出や他者との交流で気晴らしができない。自宅にいることのストレス（家族関係不調など）。



ドウスレバイノ？...

対話で心の距離を縮めよう！

離れていても、対話をすることで人や社会とのつながりを実感できます。また、話しながら現状を整理し理解すると、不安も小さくなるかもしれません。



一緒に話そう！

コロナで変わってしまった あんなこと、こんなこと

「悩みごと、というほどではないから…」なんて言わないで！もし、あなたにこんな気持ちがあったら、ぜひ相談室にご連絡ください。ちょっとしたおしゃべりが、心を軽くしてくれることもありますよ！



目標があって大学に入ったのに、何もできないまま時間だけが過ぎていく。こんなはずじゃなかった！やる気が失せてきた。休学しようかな…。



上京して一人暮らしをはじめたけど、新しい仲間との出会いや交流の機会が少ない。高校時代の友だちとも会えず、寂しいな…。



出席確認のための課題提出に追われて、頭の中は締め切りでいっぱい！常に追いつめられている気分。なんだか疲れた…。



アルバイトを解雇されちゃった!!仕送りで足りない分は自分で稼いでいたのに、どうしよう！



同級生がグループで遊びに行っている様子がSNSに投稿されてた。みんな家で自粛していると思っていたけど…自分だけが孤立しているのかな？



毎日、単調な生活の繰り返し。家事をするのもおっくうになってきた。そういえば最近、まともな食事をとってないな…夜もよく眠れないし…。



オンライン授業だと、日常生活と大学生活がごっちゃになって、メリハリがつけられない。家でも気が休まらず、イライラしちゃう！



もともと家族との関係がよくないから、自宅にいる時間が増えると、キツイよ～!!

保健センター
相談室

事務棟1階 教育支援課窓口右側

月～金 9:30～16:00

☎ 0467-54-3818

✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

