

コロナ禍での心の健康

「コロナストレス」や「コロナうつ」という言葉も聞かれるように、現在のコロナ禍での生活は、漠然とした緊張感や不安感を感じている状況とも言えます。以下に、海外のCOVID-19とメンタルヘルスについての調査研究の一部を紹介します。

*研究Ⅰ 中国の大学生を対象とした7000人規模の調査¹⁾より


ソーシャルサポートがある人は、不安と戦える！

約24.9%の学生が、軽度～重度の不安感を感じているという結果でした。また、都会に住んでいる、家族の収入が安定している、家族と同居している人の方が、そうでない人よりも不安感が低い、ソーシャルサポートが多い人ほど不安感は低い、ということも明らかになっています。

ソーシャルサポートとは・・・

家族や友人、隣人など、ある個人を取り巻く人々からの有形・無形の援助のことを言います²⁾。ソーシャルサポートは、健康行動の維持やストレスの影響を緩和する働きがあるとされており、その内容によって以下の4つに分けられます³⁾。

- 情緒的サポート：共感や愛情の提供
- 道具的サポート：形のある物やサービスの提供
- 情動的サポート：問題の解決に必要なアドバイスや情報の提供
- 評価的サポート：肯定的な評価の提供

あまり人と会えない今だからこそ、人とのつながりを意識してみてください。ふだん会えない友達や、離れて暮らす家族に連絡をする、大学のオンラインの交流会などに参加して話をするのもよいかもしれません。また、経済的な心配がある場合には、一人で悩まずに家族や学内の相談窓口にご相談して、一緒に考えてもらうようにしましょう。


*研究Ⅱ キプロス共和国での一般成人1642名を対象とした調査⁴⁾より

学生さんにはとくに厳しい環境…安心できる時間と情報を得よう！

一般成人1642名のうち、66.7%の人にQOL（Quality of Life：生活の質）の変化が見られていました。特に、若い世代（18-29歳）、学生、無職、その国に来て1年目、精神的な不調から病院を受診したことがある、女性、という属性の人が、そうでない人よりも、不安や抑うつ⁵⁾の得点が高いという結果が報告されています。さらに、COVID-19の感染予防を遵守する人は、抑うつ⁵⁾症状は低いものの、不安症状は高くなりやすいことも明らかになっています。

九大生のアンケート結果から・・・

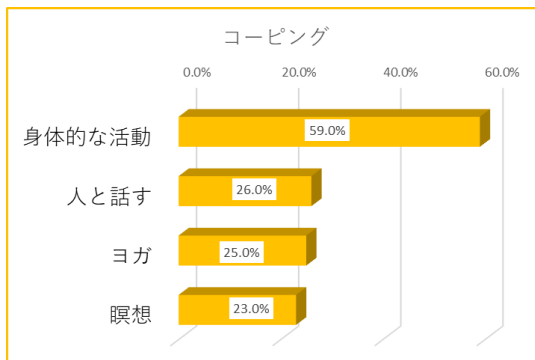
九大生 6000 名近くが回答した「学生生活に関するアンケート(春学期)」⁵⁾ では、**7 割以上の人**が**規則正しい生活、週に 1 度の運動、友人とのコミュニケーション**などを通じて、**健康を維持・向上しようとしている**姿が浮かび上がりました。ただ、今年は例年に比べて、睡眠障害やイライラを訴える人がやや増えており、コロナ禍でのストレスの存在が伺える結果がみられています。


 生活基盤や社会的立場が確立していない学生の場合、先の見通しが立ちにくく、就職も含めて不安になりやすいことが考えられます。同じ境遇の友人や、大学内外の相談機関などを通じて、大学生活や就活に関する正しい情報を得ることも重要です。COVID-19 の感染予防では一般的に行うべき行動（マスク、手洗い、3 密を避ける）を行い、過度に恐れず、安心できる時間を持つようにしましょう。

*研究Ⅲ ニューヨークの医療従事者 657 人を対象とした調査⁶⁾

自分なりのコーピング（対処行動）を見つけよう！専門家への相談もよし。

2020 年 4 月にニューヨークの医療従事者を対象に行われた調査では、57%の人に急性ストレス症状、48%の人に抑うつ症状がみられていましたが、61%の人で“意味や目的の感覚”（sense of meaning/purpose）が増加していました。また、80%の人がストレスマネジメントとして何らかのコーピングを行っており、その中で身体的な活動/エクササイズ（59%）が最も多く支持されており、次いで、人と話す（Talk therapy）（26%）、ヨガ、瞑想などもなされているという結果でした。その他、51%の人が何らかの専門的サポートに関心があると答えており、オンライン上で自らカウンセリングを受けること（33%）への関心が最も高いという結果でした。



 今の状況で自分ができていることを見出したり、自分のやっていることに意味を見出すこと（目的を持つ）が、モチベーションの維持につながる場合があります。また、コーピングとして、身体を動かしたり、人と話したり、瞑想（目を閉じてゆっくり呼吸に意識を向ける）ことも役立つと思われれます。

ストレスを強く感じる場合には、専門家のサポートも利用してみましょう。現在、キャンパスライフ・健康支援センター学生相談室では、電話相談を中心としたカウンセリングを行っています。

参考文献

- 1) W. Cao, Ziwei Fang, et al. (2020) The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research* 287,112934.
- 2) カプラン, G. 著 近藤喬一・増野肇・宮田洋三郎 (監訳). (1979) 『地域ぐるみの精神衛生』 星和書店.
- 3) 厚生労働省 e-ヘルスネット
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-067.html>
- 4) Ioulia Solomou and Fofi Constantinidou. (2020) Predictors of Anxiety and Depression Symptoms during the COVID-19 Pandemic and Compliance with Precautionary Measures: Age and Sex Matter. *International journal of Rnvironmental Research and Public Health* 17, 4924.
<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17144924>
- 5) 九州大学の学生生活に関する学生アンケート (春学期) 結果について PRESS RELEASE(2020/08/11)
https://www.kyushu-u.ac.jp/f/40310/20_08_11_02.pdf
- 6) A. Shechter, F. Diaz, et al. (2020) Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *General Hospital Psychiatry*66, 1-8.