

# 心身のケアの重要性

九州大学 総長

心療内科学会 理事長

久保 千春

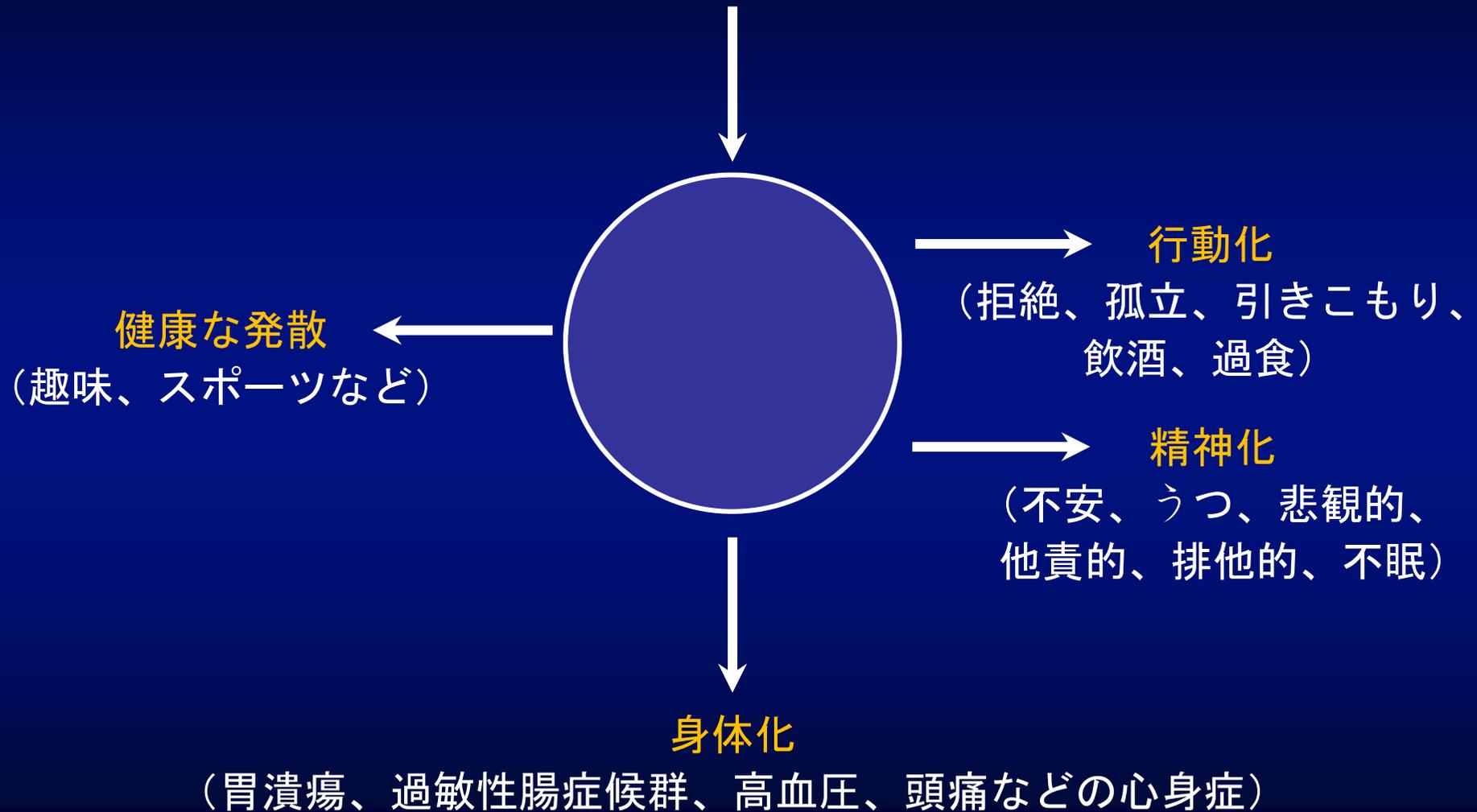
# 大学生の現状

1. 未知のコロナウィルスの世界的な感染爆発に関する恐れ
2. 周りの環境（自然や町並み）は変化がないのに、外出が制限される状況
3. 多くの人が元気なのに、お互い直接会うことを禁じられている状態
4. 新年度の始まりと重なり、新入学者や組織の異動があった人が多い
5. 一人一人がICT環境が自由に使って繋がることのできる環境

# 大学生の心の反応

1. 入学式が行われないうまま新年度を迎えた新入学生にとって、仲間や教員の顔が見えないまま、初めての一人暮らしのなか、新生活のスタートが切られた
2. 部活動ができなくなった学生、長期留学の出発が間近だった学生など、ぽっかりと穴があいたような喪失感
3. 遠隔授業の導入実施に向けた準備が急スピードで進められているが、一方で、情報弱者の学生にとっては、その流れに取り残されていくのではないかとといった不安や焦りを抱いている
4. 自宅にいることは家族関係でつらい思いを抱えている学生にとっては、耐えられないストレスとなっている
5. アルバイト先が休業となったことで収入が減り、経済的な不安をかかえている

# ストレス



# 不安と身体症状

- 不安：対象がはっきりしない漠然とした恐れの感情・気分

状況：不確実な脅威への直面

（恐怖：明確な対象に対する恐れ）

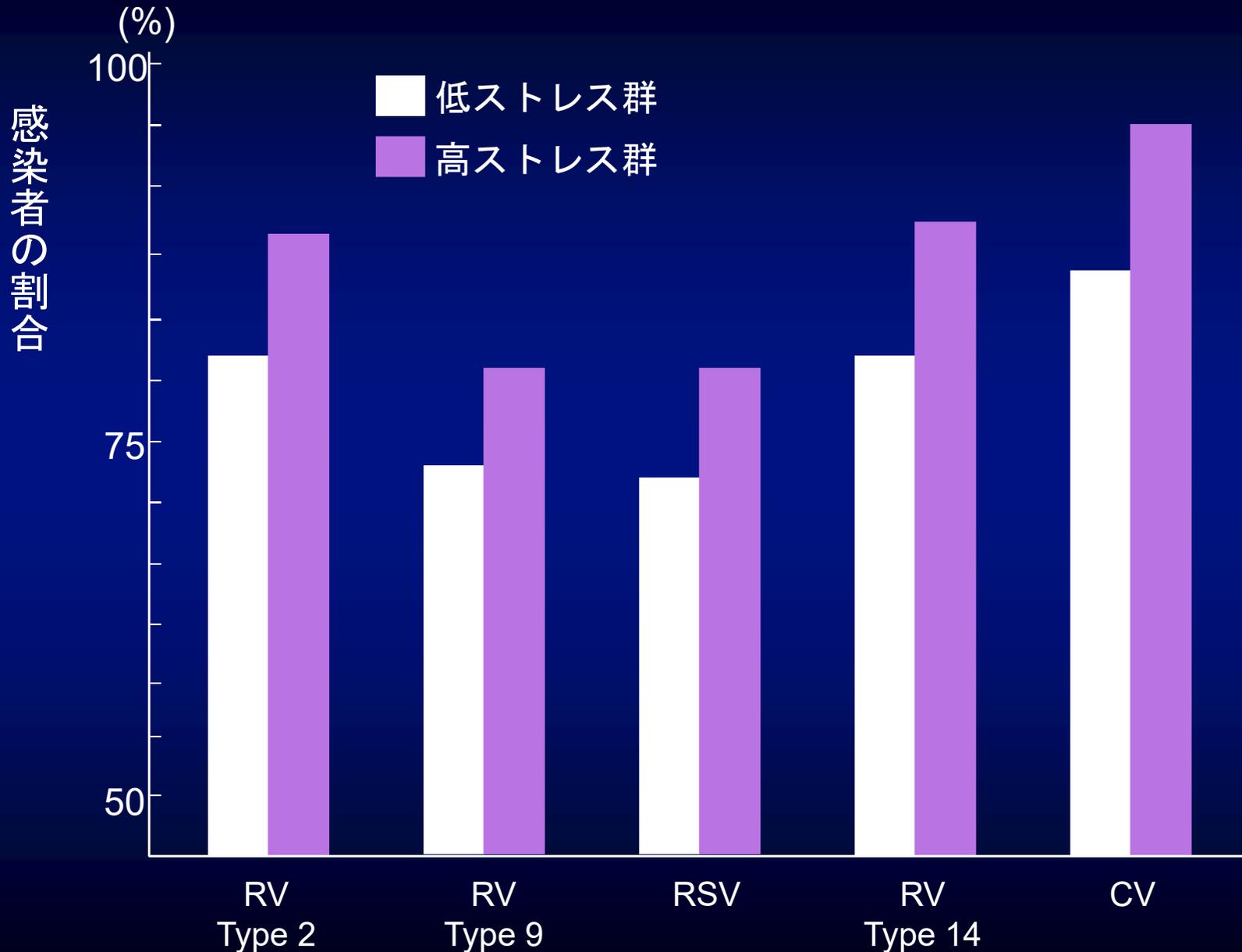
新しいタイプのウイルスであり、治療法が確立していない。収束の見通しが立たない。

身体症状：呼吸困難、胸部圧迫感、動悸、口渇、嘔気、胃部不快感、下痢、瀕尿、めまい、筋緊張、発汗、振るえ、頭痛、不眠など  
（主として自律神経症状）

# ストレスが免疫機能に及ぼす影響

ストレッサーの内容	免疫機能	発表	発表
生活上の慢性ストレス	溶連菌感染抵抗力低下	1962	Meyer
睡眠遮断	貪食能, インターフェロン産生能の低下	1976	Palmbland
配偶者との死別	T細胞機能低下	1977	Bartrop
生活上の変化	異種細胞障害活性の低下	1978	Greene
資格試験	リンパ球幼弱化反応の低下	1982	Dorlan
生活上の変化に伴う不安	NK細胞活性低下	1983	Gottschalk
うつ病	リンパ球幼弱化反応の低下	1986	Kronfol
配偶者との死別	リンパ球幼弱化反応の低下	1983	Schleifer
社会的支援の欠如	リンパ球幼弱化反応の低下	1985	Thomas
心理社会的ストレス	風邪ウイルスの罹患率上昇	1991	Cohen
パラシュート降下訓練	NK細胞活性, ADCC活性の低下	1994	Schedlowski
部分的睡眠遮断	NK細胞活性低下	1994	Irwin
宇宙飛行	尿中IL-6の上昇	1994	Stein
レンジャー訓練	遅延型過敏反応の低下	1995	Bernton
外科手術	Th2反応へのシフト	1996	Decker
宇宙飛行	潜在的EBウイルスの活性化	2000	Mehta
心的外傷体験	細胞性免疫機能の低下	2001	Kawamura

# ストレスの程度と風邪ウイルス感染率



Cohen et al. (1991) In The New England Journal of Medicine

# 感染症の発症に及ぼす因子

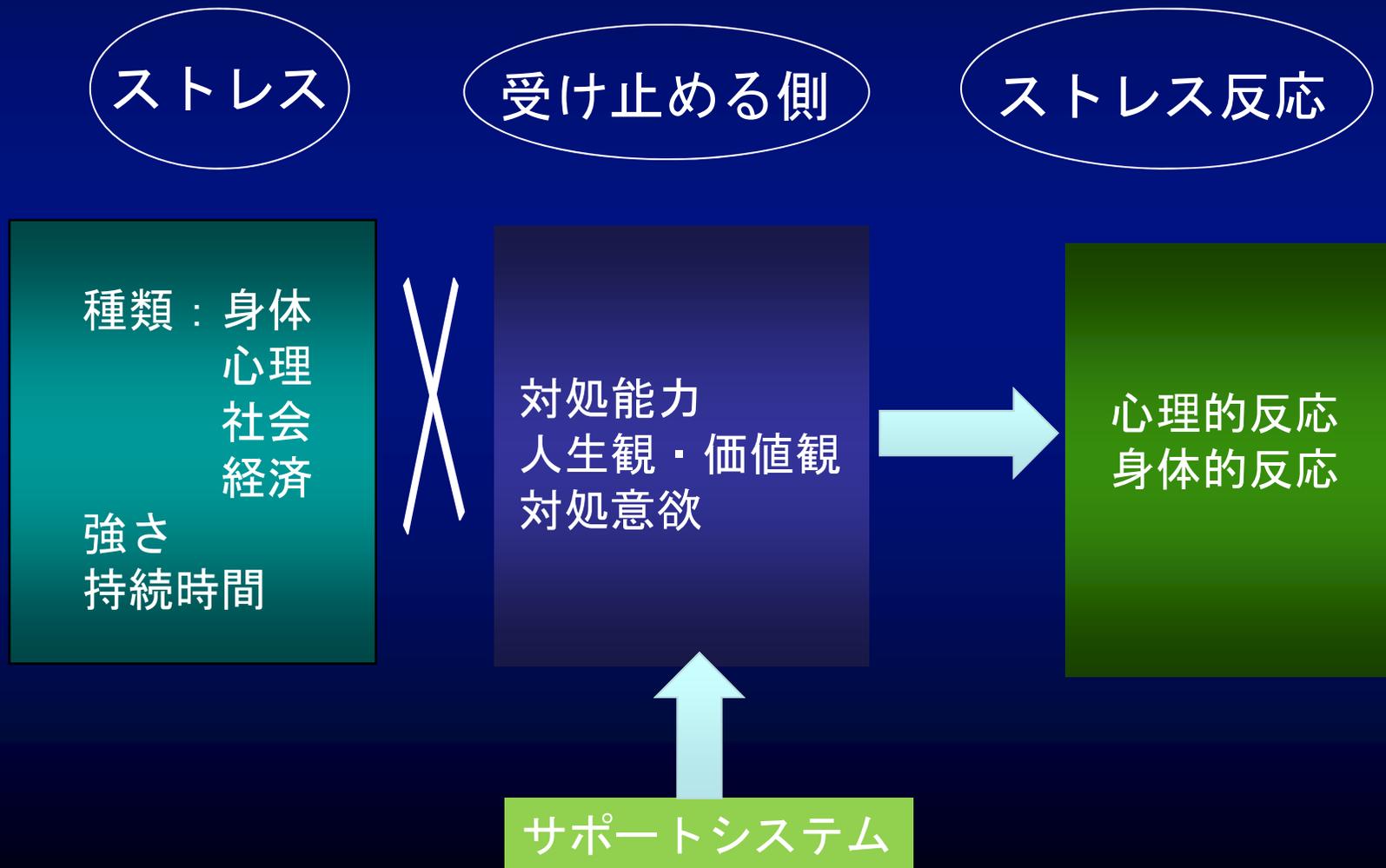
ウイルス側の因子：

種類、毒力、量

宿主側の因子（生体防御力）：

年齢、栄養状態、基礎疾患の有無、  
ストレス状態

# ストレス反応



# 対策

## 1. セルフケア

身体的ケア：食事、睡眠、運動などの生活習慣、  
リラックス法（ストレッチ、筋弛緩法など）

心理的ケア：不安への対処、相談相手を持つ  
信頼できる情報の入手、メーリングリスト  
などでクラス単位での情報共有、  
読書、音楽、など

## 2. サポート体制

最新の情報を大学から提供

相談窓口：電話相談

学業、経済、生活などの不安へのサポート

# 学生のみなさんへ：新型コロナウイルス 感染症に関連する心理的対応について

九州大学キャンパスライフ・健康支援センター 2020.04.14

## 1. ストレス状況で生じる心理的反応を知っておこう

- 恐怖や不安：感染することや感染させるのではないかと考えることや、普段どおりの生活が送れないこと、学業や将来に関すること等への恐怖や不安、従来サポートやケアが得られなくなることによる精神的苦痛
- 倦怠や孤独：家で過ごす時間が長くなることに伴う倦怠感や孤独感
- フラストレーションや悲しみ：主体性や自由が失われ不全感に伴う悲しみや落ち込み、過度の我慢を強いられることに対する怒りや憤り

## 2. 自分に合ったストレス対処方法を知っておこう

- 信頼できる情報を適度に：新型コロナウイルスに関する正確で最新の公衆衛生情報入手することは重要です。しかし、過度に多くの情報に接すると、動揺したり気持ちが高ぶったりしやすくなります。ニュースやソーシャルメディアに費やす時間と、隔離と無関係な活動とのバランスを取りましょう。
- 自分の心身をいたわって：バランスの良い食事を取り、可能な範囲で適度な運動と十分な睡眠を取りましょう。ストレス対処のためにアルコールやたばこ、薬物を摂取するのは避けましょう。
- 日々のルーティンを：運動・学習などの日常的な活動を定期的に行うようにしましょう。生活リズムを維持するために、日中はカーテンを開けて日光を部屋に入れる。シンプルな達成感、楽しさや安心を感じられる活動に取り組みましょう。
- つながりを保ち、孤立を避ける：直接会うことは難しくても、電話やSNSなどを使い、バーチャルな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、相手を気遣ったりしましょう。

# ICTを用いての対応案

1. 相談窓口のマルチメディア化：電話だけでなく顔が見えるTV会議システムの活用（健康相談室など）、相談員も在宅で対応可能
2. 組織活動の仮想的な維持：仮想的なゼミやクラスでの定期的な相互会話、学生は定期的に担当教員や家族と連絡を取ること(ソーシャルキャピタルの維持)、**注意点**：信頼できる大学による仮想的なコミュニティの構築と不健全なコミュニティへの参加の防止
3. 組織に帰属意識をまだ持たない**新入生のケア**が特に重要