

新型コロナウイルス感染症流行下でストレスとどう付き合うか

東大生の実態調査から

東京大学ピアサポートルームが、本学学生を対象に新型コロナウイルス感染症に関するストレスについてアンケート調査を行い、その調査結果が2020年7月に公開されました。

調査結果はこちら

<https://ut-psr.net/2020/07/07/stress02/>

この調査結果は皆さんと同じ東大生に関するデータであるため、参考にしやすく、示唆に富むものではないでしょうか。こちらのデータに基づいて、保健センター精神科も皆さんが抱えるストレスについて考察してみました。

■ストレスがあるのは当たり前？

調査にて「新型コロナウイルス感染症関連のストレスを感じていますか？」という質問に対して、「とても」および「まあまあ」と答えたのは全体の6～7割ほどでした。



様々な点で生活に制限のある現在において、ストレスを抱えるのは当然なのかもしれません。ストレスのない生活を目指すよりも、ある程度ストレスを感じながらも、ストレスをどうコントロールするかが重要なのかもしれません。

■ストレスは人それぞれ

調査にてストレスを感じる理由と、ストレスを感じない理由に同じものが挙げられています。例えば、ストレスを感じる理由として「外出できない」が多く挙げられる一方で、ストレスを感じない理由にも「外出しなくて平気」が多く挙げられていました。外出困難をストレスと感じる人もいれば、感じない人もいるということです。

つまり、状況は同じであっても、個人が置かれた環境や、性格、好み等によって、ストレスと感
かどうかが変わるのではないでしょうか。

実際、調査結果においても、住居形態という環境の差によって、ストレスを抱える点が異なることが示唆されています。一人暮らしの人は人に会えないことをストレスに感じ易い一方、実家暮らしの人は家族と長い時間を過ごすことにストレスを感じて、一人の時間を求める人もいることが述べられています。

○様々な可能性

集団の傾向を探るアンケート調査では、個々人の事情まで触れることはできませんが、他にも様々な可能性が想像されます。あくまでも想像であり、実証的データはありませんが、

- ・一人暮らしでも一人を好む人はストレスを感じない？
- ・家族と相性の良い人は実家暮らしでもストレスを感じない？

- ・講義が主な専攻の人はオンライン授業にストレスを感じない？
- ・実験が必要な専攻の人はオンラインではできないことが多く、ストレスが多い？

- ・学内に既に知人がいる学年はたとえ直接会えなくともオンラインで交流できる？
- ・1年生は学内に知人が少なく、雑談やちょっとした相談もしづらく、ストレスを感じやすい？

等々

すなわち、ストレスを抱えている人が全く感じていない人を参考にしても、前提となる環境や個人の特徴が異なり、役に立たないかもしれません。同じようなタイプのストレスをある程度感じながらも、うまくコントロールできている人が参考になるかもしれません。

■ストレス対処を始めましょう

「外出自粛するようになってから、新たに始めたことはありますか？」という質問に対して、「とてもストレス」を感じている人では無回答が多かったそうです。つまり、ピアサポーターさんの感想でも述べられていますが、ストレスをある程度感じながらも、それをコントロールするためには、新たなストレス対処を始めることが重要なのかもしれません。

新型コロナウイルス感染症が流行する以前に楽しんでいたものを現在行えないことで、ストレスを抱えている人も多いのではないのでしょうか。外出等の制限がある現在においても実行できるものを見つけられると良いでしょう。

■ストレス対処も人それぞれ

ストレスを感じる内容や程度が人それぞれであることは前述の通りですが、ストレス対処も人それぞれで合うもの合わないものがあります。

例えば、今回の調査で新たに始めたこととして運動が多く挙げられたそうです。運動は一般的に心身に良い効果をもたらすことが知られていますが、自分に合った方法で行わなければ、ストレス解消にならないかもしれません。

運動が得意な人もいれば、苦手な人もいます。得意な人にとって運動することに苦労は少なく、楽しみを得やすいかもしれません。一方で、苦手な人にとっては、運動の強度が強すぎると辛い義務のように感じられて、かえってストレスを溜めてしまうかもしれません。

強度だけではなく、走る、球を投げる等運動の種類によっても相性があると思います。運動が得意な人であっても好きでないスポーツをしていれば、満足を得られないでしょう。

運動に限らず、新たなストレス対処法を始めるうえでは、自分に合った方法で満足が得られるものを見つけることが重要です。

■始めるヒント

頭では分かっているけども新たなことを始めるのは難しいことです。ここではストレス対処のヒントを差し上げたいと思います。

○ストレス源は？

ストレスの感じ方は人それぞれです。一般的に良いとされているものを試すのではなく、まずはご自身が何をストレスに感じているのか振り返ってみましょう。そして、そのストレスの内容に、対応した対処法を考えてみるのが一つの方法です。

例えば、人との関わりが少ないことをストレスに感じている人は、関わりを増やすために何ができるか考えてみましょう。これまで使わなかったオンラインの交流方法を模索してみるのも良いですし、1年生で学内に友人が少ない人は、中高の友人に思い切って連絡してみるのも良いかもしれません。

逆に一人の時間を欲している人は、感染リスクを避けながら一人で過ごせるスポットを探したり、散歩の時間を取るなども良いでしょう。

○100 点満点でなくても良い

様々なところで行動に制限のある現状において、どうしてもできないことはあります。その中でストレス源を完全に解消しようとしたり、100%の満足が得ようとする、できないところに目が向いて不満を溜めやすいです。少しでも取り組めていることを評価する心づもりでいきましょう。

○好きなものを振り返る

最近はしていないが、かつて好きだったもの・趣味はないでしょうか？自分がこれまで好きだったものを振り返って、やめた趣味を再開したり、好きだったものに関連したものを始めてみるのも良いかもしれません。

○他の人のアイデアを参考にする

頭で考えても思いつかず、詰まってしまうこともあります。また、現実的な制約で実行が難しいときもあります。そのような時は他の人たちが、どのような工夫をしているか参考にするのも良いでしょう。

ピアサポートルームの調査でも「面白いと思ったストレス発散法」ということでユニークなアイデアが挙げられています。また、SNS 等で検索してみるのも良いかもしれません。意外な方法で、自分が求めていることが実現できるかもしれません。

ピアサポートルームの調査結果  <https://ut-psr.net/2020/07/07/stress02/>

○三日坊主を恐れない

新しいことを始めるときに「長続きするかな？」「本当にやりたいのか？」と自問すると、消極的になりがちです。自分に合ったストレス対処を見つけるのは簡単ではなく、すぐに見つからないときもあります。いくつか試してみて本当に自分に合うものが見つかることもありますので、積極的にチャレンジしてみましょう。



東京大学 保健センター 精神科
お問い合わせ先：03-5841-2578