

# コロナ疲れ、コロナストレス

姫路工学キャンパス新型コロナウイルス感染症総合対策会議

2020.5.11

## 新型コロナウイルス感染症のストレスとは

新型コロナウイルスが猛威を振るってから3か月が経とうとしています。2020年5月10日現在において、国内だけでも15777人の方に感染が認められています。3月から大学だけでなく小中学校などでは臨時休校の措置が取られ、4月には緊急事態宣言が出て、5月には延長になり、国や自治体からの外出自粛要請が続いています。ほとんどの大学においても遠隔授業が開始され、在宅勤務になった企業も少なくありません。また一時はマスクを求める行列ができて、トイレトペーパーなどの買い占めが起きるなど、社会全体が大混乱している状況にあると言えます。そのような中で「コロナ疲れ」という言葉をネット上で多く見かけるようになりました。自宅に引きこもってばかりの生活に疲れる人々が多くなってきたのです。また最近では「コロナうつ」「コロナストレス」という言葉も現れるようになりました。このような状況に不安となりストレスを感じ、そのストレスがきっかけとなってうつ病を発症させてしまうこともあるようです。

## 大学生のストレスとは～今、どんなストレス・不安を感じていますか～ 全国の大学生が寄せたツイッターより

(2020-05-05 3年生 女性)

元々鬱っぽい感じはありましたが、病院にも行けないままで、更にはコロナによる自宅待機で余計悪化した気がします。私はほぼ自宅待機しているのですが、買い出しに出た時に不要不急の外出をして遊び回る人々様子を見て、「自粛してる



私の方がおかしいのかな」と感覚が麻痺してきたり、強い負の感情に飲み込まれそうになったりもします。また、悪夢も鮮明に頭に残りやすい上に朝も起きられず、食事も決まった時間に食べられません。登校自粛で慣れないオンライン授業を受けるにも、トラブル続きで精神的に疲れてしまっています。誰にも助けを求められなくて辛いです。

(2020-05-02 2年生 女性)

課題が溜まっているのにやる気にはなれないし、やろうとしても家の外は子どもが大声で遊んでうるさいし、薄いドア1枚で隣の部屋で父親は仕事してて独り言はうるさいし、当たり前前に部屋に入ってくる母親はいるし集中なんて出来たもんじゃない。1ヶ月近く頭痛と立ちくらみ、とてつもないイライラがあって最近では耳鳴り、全身の関節痛。自粛生活もそろそろ限界、このままじゃ自粛終わる頃には心がおかしくなってる気がする。

(2020-04-28 1年生 女性)

私は今年から短大に通い始めました。そして2週間前から始まったオンライン授業はとても大変です。朝から夕方までずっとスマホやPCを利用してるので、目が疲れるし肩が凄く凝ります。あとはしっかり課題が提出できているのか不安になります。早く学校に行って勉強したいし、友達も作りたい…。あと祝日でも授業を行うので、それも辛いです……。最近ではメンタルがやられてきて、ちょっとした事でイライラしたり、泣いたりします。生きていくのが精一杯な気分です…。

(2020-04-23 1年生)

コロナのせいでずっと引きこもり。今のこの状況だから、バイト探しても自分に合ったものがなくて辛い。もうバイト選びで失敗したくないのに。課題、スマホ、寝るの繰り返し。飽きた。

課題出されても、授業内容が初めて(?)の事だからよく分かんないし。(語彙力のなさ)

それに、自分が本気で学びたい分野じゃないからつまらない。

親からは試験で1位取れてと言われるし。(1位は授業料免除)

高校中退と高卒止まりにそんな事言われたくねえわ。てか、結局自分で奨学金返すから、嫌でも目指すわ。黙ってる。(口悪い) なんかもう鬱になりそう。しんど。



(2020-04-22 2年生 女性)

毎日課題に追われる日々。やっと終わったと思っても、またすぐに大量の課題が出る。毎日何かの締め切りがある。そろそろ疲れてきた。

(2020-04-21 男性)

国立の大学院に進学しました。大学はFランです。Fランではそれなりの成績でしたが、こちらではそういきません。特に、大学院の講義は全てが演習形式なので、発表や発言ができるか不安です。これからオンラインによる初めての講義ですが、やはり不安です。。。しかし、始まってしまえば思っていたよりもなんてことなかったということもあると思うので、共に頑張りましょう。

(2020-04-20 3年生 男性)

自分が通っている大学のレベルに追いつけなくて苦しんでいます。またスポーツをしているのですが、結果がなかなか出ず、むしろ落ちているという傾向です。最近物事に対してだるさを感じたり、自分の将来の事などをとても不安に感じるようになりました。

(2020-04-17 1年生 女性)

家庭事情のことや、恋愛、環境の変化でストレスになり、周りの目もすごく気にしすぎてしまい、家からは、出られないほどです。耳鳴り、偏頭痛、寝付けないなど様々な症状に悩まされています。

(2020-04-12 4年生 女性)

元々家族とは価値観が違い、長く一緒にいることができません。しかしコロナでずっと家にいなくてはいけない状況です。さらに就活が滞っていて不安も感じています。学校もGW明けまで休み。早く友達に会いたい。ストレス発散に映画や漫画を読んでも、頭には常に就活のことがあり、家族の生活音もあり全クリラックスできません。

(2020-04-07 1年生)

やらないといけないのは分かっているけれどいざやろうとすると何もできなくなってしまう。直前まで考えていた内容が全部吹き飛んで頭が真っ白になる。体も頭も重くて何もかもがどうでも良くなってくる。このままだと何もできなくなって、見放されてしまいそうで不安です。

## コロナ疲れの一番の原因はストレス



新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの暮らしを大きく変化させることになってしまいました。

どのようなものなのか分からないウイルスに対して大きな不安を抱えてしまうことはもちろん、外出が思うようにできない生活によって大きなストレスとなってしまう人が多いでしょう。

ストレスは物事をどのように受け止めるかによっても、まったく異なるものとなります。

外出を控える生活や感染症に対してそれほど不安のない人からすれば、それほど大きな不安とならないかもしれません。ところが感染症の拡大によって不安となり、自宅に引きこもってばかりの生活に嫌気をさしているのであれば、それだけで大きなストレスとなってしまいます。

そのストレスが蓄積していくことで「コロナ疲れ」「コロナストレス」となり、それがきっかけとなって「コロナうつ」へと進行していくことになるのです。

## 「コロナ疲れ」の原因を取り除くには

多くの方が新型コロナウイルスに対しては強い不安を感じているのではないのでしょうか。強いストレスを感じている方も多いでしょう。

「コロナうつ」を予防するためには、その原因となるストレスを上手くコントロールすることが大切です。

まずは生活習慣を整えることが大切です。

栄養バランスのとれた食生活と良質な睡眠を取ることは、ストレスをコントロールするうえでとても重要なものとなります。

不安が強くなると、生活習慣が乱れ気味になりがちですが、意識的に整えるようにすればストレスコントロールに役立ちます。

また正確な情報を掴むことも大切です。

生活を工夫することによってストレスを回避することができますので、自分にあった健康管理の方法を持つておくことも大事になります。

まずは次にお伝えする精神面・身体面の不調のチェックに取り組んでみて、自分自身の状態を掴んでおくことをおすすめします。

## 「コロナストレス」かも！？気になる症状（自分で気づきましょう）

新型コロナウイルスの対応によって、疲れを感じているという方は多いのではないのでしょうか。

知らない間に緊張感が続いていますので、無意識にイライラしたり、不安感が高まったり、抑うつ症状が強くなったりといった方も少なくないはずです。

まず自分自身の現在の状態を知って、適切に対処していただくようお願いいたします。

### 精神面の不調のチェック

- 心配が強く不安がどんどん大きくなっている
- 先がどうなるか分からずイライラしてしまう
- 気持ちが落ち着かずどうしていいかわからない
- ニュースなどを見ると落ち込んでしまう
- 自分も感染するのでは？と常に緊張している
- 自宅に1人であるのがとても怖い
- 仕事など集中して取り組むことができない
- 何をする意欲も失くしている状態である



### 身体面の不調のチェック

- 休んでいるのに疲れが取れない
- 眠れなかったり途中で目が覚めて眠れなくなったりする
- 頭痛がひどく治らない
- 食欲不振になったり腹痛を感じている
- 肩こりや背中中の痛みを強く感じる
- めまいや耳鳴りで悩まされている



疲れを感じているのであれば、上記の「精神面・身体面の不調のチェック」を行ってみてください。

ひょっとしたら何気なく感じている疲れは「コロナ疲れ」や「コロナストレス」によるものかもしれません。食料品を買いに行くだけで感染しないかと過敏になり、遠隔授業を受ける毎日、テレワークに取り組む家族やはしゃぐ兄弟が自宅にいて、思うように学習ができずにストレスになっているかもしれません。

買い物にいくと行列に並ばされ、少し咳払いだけで白い目で見られてしまう…。

このような状況が続いていることで、知らずうちに心身から何かしら疲れやストレスのサインが出ているかもしれないのです。このようなサインに早く気づいて対処することが必要です。

## 「コロナうつ」を予防するために

心身に現れている不調に気付き、適切に対処することがとても大切です。その症状を放置していると、単なる疲れやストレスだけではなく、「コロナうつ」へと進行させてしまうことになるかもしれないからです。

連日、国や自治体からの情報が報道されているだけではなく、WHO の情報や世界の感染状況などを目にします。

今まで私たちの生活の中でこのような経験はありませんでしたから、先のことが不安になることは当然ですし、外出しなければならぬ場合にも恐怖を感じることもあるでしょう。

しかしそのような中でも、情報に振り回されないように正確な情報を掴んでおくことが大切です。

感染症関連であれば、厚生労働省や感染症専門医から情報を得るようにしておくようにしましょう。

## 新型コロナウイルスに対する不安やストレスの緩和方法

1. 正しい感染予防に取り組むようにする
2. 過剰に反応しないよう工夫する
3. 免疫力を高めるような生活をおくる
4. 緊張緩和できる方法を身につけておく

新型コロナウイルスの情報が SNS など溢れかえっていますので、その中で正確な情報を掴んで、今できることに取り組むことが大切です。

上記の4つのポイントに注意して生活するようになれば、不安や恐怖を緩和させることができます。

### 1. 正しい感染予防に取り組むようにする

新型コロナウイルスの感染予防として大事なことは「手洗い」「うがい」「マスク」です。

まずはこの基本的な感染予防に取り組みながら、不要不急な外出を避けるようにし、特に感染リスクの高い場所や人混みに行かないようにします。また生活リズムを大事にし、健康的に生活することでストレスをためないようにすることも必要です。



### 2. 過剰に反応しないよう工夫する

必要な情報を掴むことは大事ではありますが、必要以上に不安感や恐怖を感じることはよくありません。

その積み重ねが「コロナ疲れ」を招き、「コロナうつ」へと進行させてしまうものになるからです。

正しい情報に基づいて、適切に行動できるように工夫することで、不安感や恐怖心をコントロールできるようになります。

情報に対して過敏に反応するのではなく、必要な対応を行うようにしましょう。



### 3. 免疫力を高めるような生活をおくる

万が一、コロナウイルスに感染した場合においても、免疫力が高い人は軽症化することが多いと報告されています。

日々のストレスを解消するようにし、自宅での運動習慣や生活リズムを整えることによって免疫力を高めることができます。

例えば、

- 毎日同じ時間に食事
- 昼寝は30分以内に
- 夜間にスマートフォンなどの明るい光を浴びない
- 外出が困難でも2時間は窓際で過ごす(日光浴)



### 4. 緊張緩和できる方法を身につけておく

緊張や不安感を強く感じているような場合であれば、自分自身でコントロールできる方法を身につけておくことも大変有効になります。

私たちは緊張している場面においては、呼吸数が早くなっていることが知られています。

そのためゆっくりと深呼吸を行い、意識的に呼吸数を少なくすることでリラックスを実感できます。

また深呼吸と同時に身体の緊張感を緩ませるようにすれば、意識的に不安や恐怖を軽減させることができます。

自分自身も家でできる適度な運動(エクササイズ・ストレッチなど)に取り組んでみるのもいいでしょう。



## ストレス・うつ病は専門家に相談を

新型コロナウイルスによる「コロナ疲れ」や「コロナストレス」によって、うつ病の症状が気になる方は速やかに相談してください。

うつ病は心の病気と言われますが近年脳の病気と考えられています。

放置したままではさらに悪化する可能性がありますので、うつ病の専門治療は早めに行うことが重要です。

「コロナうつ」かもと思ったら、早めに精神科や心療内科へ相談しましょう。保健室では学医やカウンセラーとの相談や医療機関や相談機関を紹介しています。

## 相談窓口（気持ちの落ち込み）



名称	専用電話番号	受付時間
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月 0:00～8:30、18:00～24:00 火～金 0:00～8:30、9:30～11:30、 13:00～15:30、18:00～24:00 土・日・祝日 24時間対応
姫路工学キャンパス保健室(直通電話)	079-267-4820	9:00～17:00 月から金曜日(祝日除)
姫路工学キャンパス保健室(相談専用メール)	himeji.soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp	

## 注意する人

以下の人はコロナの相談窓口にご連絡してください。**New! 基準が変わりました**


比較的軽い風邪の症状が続いている(4日以上は必ず)

息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)や高熱のいずれかがある人(すぐに連絡)

高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患、人工透析者、免疫抑制剤利用者の軽い風邪症状(すぐに連絡)

発熱等の風邪の症状が見られるときは、大学への通学や通勤を休んでください

## 相談窓口（風邪症状）

名称	専用電話番号	受付時間
姫路市新型コロナウイルス相談窓口	079-289-0055	8:35～21:00
兵庫県コールセンター(予防・検査・医療に関するご相談)	078-362-9980	24時間
神戸市新型コロナウイルス専用健康相談窓口(予防・健康不安、一般的相談)	078-322-6250	24時間
神戸市帰国者・接触者相談センター	078-322-6829	24時間
兵庫県 LINE 公式アカウント 「兵庫県-新型コロナ対策パーソナルサポート」 <a href="https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk26/covid19_line.html">https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk26/covid19_line.html</a>		

(引用参考)

stresscare.com

新宿ストレスクリニック HP

厚生労働省 HP

神戸新聞 2020/5/11

感染症拡大防止に  
ご協力ください

