

特集

コロナ禍のストレスに上手に対処するために

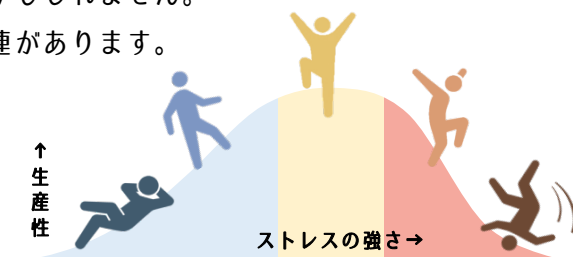
⚡ ストレスと生産性（パフォーマンス）

「なんだか最近前ほどがんばれない」「就活でなかなか力が出せない」... そんなふうに感じることはありませんか？ 新型コロナウイルスが広まり、これまで以上に生活の自己管理が求められる今、ストレスの自己調節も難しくなっているかもしれません。

実は、ストレスの強さと生産性には、右図のような関連があります。

過剰なストレスは、高血圧、神経痛、腹痛、不眠などの身体症状や、焦燥感、不安、混乱などをもたらします。

一方、緊張がなく、頭や体を働かす必要もなしに、漫然と生活する過少ストレスの状態は、私たちの心身を鈍らせます。適量のストレス状態では、行動が適度に活性化し、集中力も高まり、トラブルが起きても冷静に対処できるのです。



(http://e-eap.com/contents/cm_01/cm01_04/index.shtml)

日頃の生産性を保つためには、**過少でも過剰でもないほどよいストレスは不可欠**といえます。

⚡ コロナ禍における 生物-心理-社会的なストレス

私たちは、生物的（物理的）にも、心理的にも、社会的にもストレスを受けます。下記のような様々なストレスによって、負荷がかかる、あるいは、覇気をなくすことで、生産性が下がったり、真ん中に示すストレス反応が起こったりします。**裏面では、ストレスの自己調節のヒントを紹介します。**

Biological

イライラする

ひどく疲れる

Social

- ◆ 自粛による生活リズムの乱れ
- ◆ 運動不足、食事の偏り/過多
- ◆ 以上による免疫力の低下
- ◆ 作業に適してない物理的環境

気が張り詰めている

ゆううつ 何をしても面倒

眠れない 寝すぎる

ミスが増える

飲酒が増える

- ◆ 経済的な困窮
- ◆ メディアの情報や情報量の過多
- ◆ 「新しい生活様式」による変化
- ◆ 社会・他者からの期待
- ◆ 感染者に向けられる偏見
- ◆ **厳しい就職活動**

- ◆ 感染症そのものに対する不安や恐怖
- ◆ ソーシャル・ディスタンスによる孤独感
- ◆ リモート授業による心理的負担
- ◆ 先の見えなさによる達成感・充実感のなさ

Psychological



- 新型コロナを乗り越えよう！就活生メンタルケア（１）無力感をケアする
https://www3.nhk.or.jp/news/special/news_seminar/syukatsu/syukatsu425/
- 新型コロナを乗り越えよう！就活生のメンタルケア（２）心身への反応に対処する
https://www3.nhk.or.jp/news/special/news_seminar/syukatsu/syukatsu429/
- 新型コロナを乗り越えよう！就活生メンタルケア（３）自分の不調に気がつくには
https://www3.nhk.or.jp/news/special/news_seminar/syukatsu/syukatsu437/

就活生の皆さんは、特に大変な時期のことと思います。抱え込む前に、本サポートルームを含め、資源探しをしてみてください。

☁ 就活生も必見：コロナ禍を気持ちよく過ごす3つの工夫

大学の授業は当面オンラインで実施され、就職活動も見通しが立ちづらい不安な状況が続きます。そのような状況の中を、少しでも気持ちよく過ごすためのヒントをまとめました。

(東京大学のコロナ関連情報はこちら：<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/general/COVID-19.html>)

①「からだ」をケアする

外出の機会が少なくなる中で、メリハリのある生活を保つことが難しくなっています。特に、就職活動は気持ちが乗らないことで、ついつい先延ばしになってしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな時は右ページのように**生活リズムを回復すること**から始めてみましょう。

環境の変化で、普段より身体に負荷がかかっている人もいます。その時は、リラックスできるグッズを使ってみましょう。例えば、パソコンを眺める時間が増えたことによる目の疲れには、「アイピロー」などがオススメです。(http://www.utcoop.or.jp/cb/news/news_detail_5589.html)

新型コロナウイルス感染症の世界的大流行下における

こころの健康維持のコツ



https://note.com/umeyama_chi/n/nd769668ac20e

生活リズムを整える工夫が漫画を使ってとてもわかりやすく紹介されています。

②「こころ」をケアする

環境が大きく変わったことで多くの人が不安を抱えています。「コロナ禍でちゃんと調査をすることはできるのだろうか」「来年の就職活動の形態はどうなるだろう」など、学生生活や就活の不安に悩まされている方もいらっしゃると思います。一方で、授業やゼミがオンラインになる中、友達と話す機会も減ってしまっていると思います。人と話す機会がないと一人で不安を抱え込みやすくなります。そんなときに、**不安を話す**だけでも気持ちが楽になったり、不安なことを現実的に取り組むきっかけになることもあると思います。学生サポートルームは、オンラインでそういったご相談もお受けしていますので、ぜひお気軽にお話しただければと思います。

③「関係」を見直す

孤立してしまうことも大変ですが、逆に**人間関係が近くなりすぎる**問題もあります。例えば、実家で暮らしている方は家族で過ごす時間が増えたことから、つい衝突してしまうこともあると思います。そのような時は、右のページで紹介されているような「**アサーション**」の考え方を意識してみてください。アサーションとは、相手も自分も気持ちよく過ごすためのコミュニケーション方法です。

アサーションは、就職活動でのグループワークでもうまく使えると思います。グループの雰囲気を崩さずに伝えたいことを言える力は、社会に出てからも大切な力です。

ストレスフリーの伝え方

ハッキリン



■ **自分も相手も大切にしながら、言いたいことを相手にハッキリと伝える。**

https://researchmap.jp/multidatabases/multidatabase_contents/detail/267358/04406d350a42d49d3c66bb7969b4ea71?frame_id=388979

アサーションの考え方やコツについて、実際のやり取りを例に具体的に説明されています。

学生サポートルームのご案内

経済学研究科・経済学部の皆さんが、学生生活を送るうえで困ったことや疑問に思ったことを、無料で相談できる場所です。日常生活の悩みから対人関係、学業や進路についての相談まで広くお応えできるよう、皆さんの学生生活をサポートします。

● 毎週水曜日（11時～17時）にzoom上でご相談をお受けしております

● ご予約（メールは1週間以内に返信させていただきます）

① フォームに必要事項をご記入 (<https://drive.google.com/open?id=1sTQox8lvOisNLjtLBbZW0yazBjqL4XH>)

② 学生サポートルーム (support-room@e.u-tokyo.ac.jp) にメールを送信

③ 学生サポートルームからご返信（予約日時の決定。ZoomのURLの発行）