

2020年4月

留学生のためのカウンセラー通信 No.15

保健管理センター 留学生担当カウンセラー ^{いくた}生田 かおる

日常の喪失—みえない敵との戦い

例年どおり、大学の桜はきれいに咲きましたが、そこに学生の姿はありません。入学式が中止となり、前期は対面の授業ができなくなりました。皆さんが不安を抱えていること、特に新入学の皆さんには、所属感をもてないままであることを案じています。今、私たちはコロナウイルスの感染拡大で、当たり前の日常を送ることができなくなっています。世界中で日常の喪失を経験しているといえるでしょう。喪失は心と身体に影響を与えます。頭が痛い、筋肉が痛い、胃が痛い、眠れない、あるいは、悲しみを感じる、涙があふれる、コントロールできない怒りを感じる、だるい、勉強に身が入らない、集中できない等のさまざまな反応は、身体と心が一生懸命受け容れがたい状況と戦っている証です。

コロナウイルスは目にみえません。見えないことで私たちを不安にさせます。多くの人がウイルスに感染するかもしれない、という恐怖にさらされています。一方、不安を振り払うように、「自分は感染するはずがない」と宣言することで安心しようとする人もいます。ともに、よくみられる感染への恐怖反応です。

この先どうなるのだろう、との不安もあります。遠隔授業についていけるのだろうか、就職できるのだろうか、卒論は完成できるのだろうか、学費は払えるのだろうか等の不安があるでしょう。

どのように不安に対処したらよいのでしょうか。

- 不安が起こるのは正常な反応です。自分が不安であることを自覚しましょう。
- 正確な情報を入手しましょう。安心・安全でいられるために何ができるのかを知り、今、できることを行いましょう。⇒ [日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」](#)
⇒ [COVID-19の世界的危機](#) Dr. Bessel van der Kolk からのメッセージ
学業、経済面の不安に関しては、各部局窓口、プログラム担当者にメールで問い合わせましょう。
周囲に援助を求めることは恥ずかしいことはありません。
- 不安を一人で抱えず、誰かと共有しましょう。安心できる人と一緒にいることは気持ちを安定させてくれます。オンラインでのおしゃべりもよいでしょう。不安を抱えきれないと、自分よりも弱い人への暴力や暴言として表出されることがあることを覚えておきましょう。
- 不安に対処するための方法—簡単な呼吸法とバタフライハグをご紹介します。

◆呼吸法

- ・らかな姿勢で椅子に腰かけます。目は閉じて、開けたままでもよいです。足の裏に意識を向け、手はふとももに置くか、お腹に当てましょう。
- ・腹式呼吸で深呼吸をします。
- ・鼻から吸って、口から息をゆっくりと吐き出します。
- ・もう一度吸って、ゆっくり吐き出します。
- ・息を吐くと、自然に息が入ってきます。
- ・もう一度らかに気持ちよく深呼吸をします。
- ・息を吐くとき、全身の力を抜いていきます。息を吐きながら、顔、腕、肩、お腹、足などの緊張を緩めていきます。
- ・自分のペースでしばらく続けます。
- ・最後に全身で伸びをします。

◆バタフライハグ

・不安になった時

不安な気持ちが出てきたら、枕、クッション等を抱いて、右手で左上腕を、左手で右上腕を軽くやさしくゆっくりと交互に触れます。交互に上腕に触れるうちに、気持ちは安定していきます。触れているうちに泣きたい気持ちになることがあります。その時は、涙を流してください。

・安心感・安定感を強めるために

過去に行ったことがある場所、あるいは、想像上の場所で、ご自身が安心できる場所を心の中でイメージしてみましょう。例えば、木洩れ日を感じる森の中や、波の音が心地よい静かな海辺をイメージしながら、トントンとバタフライハグを行います。安心できる場所をイメージしながら、バタフライハグを行うことで不安は小さくなります。

●コロナ絵本 「しんじゅがいとちょうちょうのお話」

トラウマ治療が専門の Ana Gomez 先生がコロナ対応の絵本を作成されました。多くの人に届けてください、とのメッセージをいただいています。世界中の学会メンバーが協力して多言語に翻訳されています。ご覧ください。

Ana Gomez 先生の HP <https://www.anagomez.org/>

この時間は、日頃、したくてもできなかったことに取り組む機会になります。

* 相談予約を取りたい方は 電話：045-339-3153 か

メール：[\\$を@に変更してください](mailto:hokenkanri-soudan$ynu.ac.jp)で保健管理センターまで。

* COVID-19 で困ったときに相談できる **東京都外国人新型コロナ生活相談センター**

14 言語に対応 0120-296-004 月曜日～金曜日 10:00～17:00