

☆学生相談室から県大生の皆さんへ

皆さん、お元気ですか？

明るい春の日差しが降り注ぎ、新緑が美しい季節です。

一方で、コロナウイルス感染者数が日増しに増え続け、国中に緊迫したムードが蔓延してきています。“コロナ疲れ”という言葉をよく耳にするようになりました。

感染の不安や恐怖に加え、経済的にもひっ迫してくる人々が出てきていて、皆が我慢をし、ストレスを抱えながら生活しています。

このように追い詰められた状況になると、私たちはストレスのはけ口を特定の誰かに向けて発散したくなることがあるようです。

例えば、コロナウイルスに感染した人々やその家族等に対して、日々医療の最前線で治療にあたって下さっている医療関係者に対して、自粛生活を余儀なくされた家庭の子供たちに対して等、より弱い立場の人々や疲弊している人々に対して嫌悪や偏見の目を向け、差別することによって自分の身を必死に守ろうとしているようにも感じます。ネットでの炎上等、公然と誰かをやり玉に挙げて攻撃性をぶつける現象も頻発します。

これは、いじめの構造に似ています。加害者は、自分のストレス発散のはけ口として、その時々弱い対象をターゲットにして攻撃します。理性（思考）より感情の方が上回り、いとも簡単に感情は暴走し、場合によっては暴力にまで発展します。

それが集団で起こると「皆がやっているのだからいいや」と自分の行為を正当化してしまうのです。

また、人は追い詰められると色々なことが冷静に考えられなくなり、パニック行動に陥りやすくなります。マスク以外にもトイレトペーパーや食料品の買いだめ等、不安な気持ちを抑えられなくなると行動に移さずにはいられなくなります。

今は、必要最小限の外出に留めるべきだと頭ではわかっているのになかなかそれができません。

このような心理を『群集（集団）心理』といいます。今の私たちは、このことをよく知っておく必要があると思います。

コロナウイルスとの闘いは長く続くだろうと言われていています。

“闘う”というよりは、うまくいなして”付き合っていく”方法を私たち皆が人智を尽くして発見し、共存していく覚悟を決めた方が賢いかもしれません。その方が、むやみやたらと振

り回されずに冷静に行動できるのかもしれませんが。

皆さんも大学に来ることができず、先生や友達に会うこともできない生活が続いていてつらいことと思います。特に新一年生は、まだ友達もできないうちから慣れない大学生活が始まっていて、本当に大変なことと思います。

学生相談室では、火曜日と金曜日の 10：30～16：30 に電話相談を行っています。

(☎048-973-4119 保健センター)

また、オンライン・カウンセリング (Zoom) も行っています (完全予約制)

どんなことでも構いませんので、どうぞお気軽にご連絡下さい

(gakusei-soudan@spu.ac.jp)

オンライン授業の合間に、気晴らしにちょっとおしゃべりしたい・・・という方も大歓迎です。ご連絡、お待ちしております。

以下の資料を参考にして下さい。

○日本赤十字社

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>

「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

保健センター内学生相談室