

学生相談室だより 5月号

5月号作成：月曜担当カウンセラー 柿元

場所：2号館 一階

Email：soudan@kaichi.ac.jp

～コロナ禍でのメンタルヘルス～

今年度から学生相談室は開室時間が各曜日 1 時間増えました。開室曜日は月曜、水曜、金曜と週 3 日となりますが、これまでよりは少しだけ皆さんと時間を合わせやすくなりましたので、ぜひご利用ください。月曜 12 時～17 時はこれまで通り柿元が担当します。

2020年～2021年度は、大学もコロナ禍の影響を大いに受けました。学生はもちろんのこと、教員や職員、我々カウンセラーも初めてのことで戸惑うことが多かったと思います。

今後の状況はまだまだ分からないところがありますが、2022年度になって、少しでも通常通りに皆さんが大学生活を楽しんだり、不安なく勉強できるようになるといいなと願います。

皆さんはコロナ禍の中をどんな思いで過ごされていたのでしょうか。特に今の3年生・2年生は影響が大きかったのではないかと思います。次のページで、私が思うコロナ禍でのメンタルヘルスへの影響について述べてみたいと思います。

コロナ禍が与えたメンタルヘルスへの影響

コロナ禍の中で、メンタルヘルスに悪影響があるのではないかとよく言われていますが、個人レベルとしてはやはり感じられたことも色々あるので、どういった影響があるかについて分類してみたいと思います。

1. 各家庭・個人への経済へのダメージ

コロナ禍は、確実に世の中全体に景気や雇用、収入の不安をもたらしました。学生の皆さんは社会人ではないとはいえ、家庭の事情により学費の心配が出てきた人、バイトで収入が得にくくなった人もいます。お金の心配は、生活に、そして心にも直結するので、当然ながら不安は高まります。

2. 人との直接的な交流が減ることによる影響

コロナ禍では、必然的に人と直接会う機会が減りました。感染流行対策のために必要とはいえ、それまで友人や恋人、教員等と会ったり交流することで元気が出たり支えられていたことが急になくなってしまいました。大部分の人が人との接触が減ることによる影響…これまでの時代にはあまりなかったことではないでしょうか。寂しさを感じたりエネルギーの持っていく所がなくなってしまった人も多いのではないかと思います。

3. メディアの影響

今は少し落ち着きましたが、連日のようにメディアはウィルスや感染者の情報などを報じていました。その中では、扇動的な内容、対立構図による議論、事実と噂・迷信の区別が難しい内容、等が目立っていたように感じます。これらは知的な刺激にもなり得ますが、焦燥感や苛立ちにつながっていった人もいます。メディアが与えるメンタルへの影響は実はかなり大きいと言われています。

今後について

上に書いたもの以外でもたくさんの影響があったと思います。多かれ少なかれ皆が困ったわけですから、対立するだけではなく互いに寛容さを持ち理解を深め、今の時代を生きていけたらいいなと感じます。もちろん、コロナ禍によって新たに創出された価値観や生活様式もあると思いますし、必ずしもデメリットばかりではないと思います。機会があれば、皆さんの感じていることをまた教えてください。