

実践報告

コロナ禍における学生のストレスマネジメント教育の重要性

志田 有子* **

現在、新型コロナウイルス感染症拡大につき、学生は1日中オンライン授業を受ける日々が1年間に渡り続いている。学生の日常生活には大きな制限（課外活動・イベントの中止、通常授業の制限、外出の自粛、マスク着用など）が生じており、このような状況下では、感染に対する不安や行動変容に伴うストレスなど心理面に多大な影響があり、それに伴い心身の不調を感じている者も多い。またこのようなストレスを解消できていると答えた国民は約半数であったとの報告がある。

我が国における令和元年の自殺者数は20,169人、対前年比671人（約3.2%）減となったものの、10～19歳以下では前年より微増した状態が続いている。自殺の背景として考えられる精神疾患のうち約半数はうつ病であり、その数は増加傾向がある。

筆者は、この現況の中でうつ病をはじめ様々な心身疾患や自殺への予防対策、生活リズムへの適応スキルの習得、現況に対する様々な気持ちの共有など予防活動を早期に行うことは、非常に意味深いと考えている。

それでは、どのような予防対策が必要であろうか。従来メンタルヘルス問題への対応は、人間のネガティブな側面（できていない部分や改善を要する部分）の緩和を目的としたアプローチが行われてきた。しかし、近年ではたとえネガティブな側面や、ネガティブな出来事を経験していようとも、同時にポジティブな側面に意

識を向けることができれば、もしくはポジティブな出来事を同時期に経験していれば、ネガティブな影響を緩和できることが知られている。ポジティブな感情・考え方・活動（以下、ポジティブ因子）は、メンタルヘルス問題の予防対策として有効性が期待されている。自らが自身の経験を通して今できる心身の調和法をクリエイトすることをメンタルヘルスプロモーション（以下、MHP）というが、この度このMHPの実践を授業内で行い、ポジティブ因子に意識を向ける取り組みを実施した。この取り組みを授業内で行うことは、学生がわざわざ新たな時間をとる必要もなく非常に効率がよいと考えている。

筆者は、学内1回生対象「スポーツとコミュニケーション」の前期授業を担当している。この講義ではスポーツという競技的な運動ではなく、日常での身体活動をも含めた広義での運動（リラクゼーション、体ほぐしなど）を通して自己・他者とのコミュニケーションをより豊かにし、より健康で幸せに生きるための方法の習得を講義目標としている。講義内では、健康心理学をベースにしたストレスマネジメント法を学生自身が授業内で教員と共に実施し、ホームワーク（以下、HW）ではこの実施を各々が自宅で行う。また実施中の自身の経験を記録し、今の自身の心身の状態・変化を自覚することから始める。そして、ホームワーク期間中、現状を少しでも高めるより良い方法を各々が主体的に考える。この経験は、将来患者に看護指導を行う際に患者が経験する可能性のある感情・思考、それをどのように受け入れ、マネジメント

*関西医科大学心療内科学講座博士研究員

**京都看護大学非常勤講師

を行うか、そして看護師がどのようにコミュニケーションを行うことで、患者のやる気を引き出し自主性を育むことができるかについて学ぶことにも通ずる。

今回実施した具体的方法として、まずは心身相関（心と体の繋がり）について理解を深め理解することを目的に運動（筋弛緩ストレッチ、呼吸法、自己爽快ペース walking[®]、リアルイメージトレーニング、バイオフィードバック）を行った。次に、やる気を引き出し自主性を育むコミュニケーショントレーニングのコツを講義内前半で解説の後、講義内後半に学生間でオンライントレーニングを行い実践を試みた。また他者とのコミュニケーションのみならず、実習中に生じるネガティブ・ポジティブな感覚をどのようにコントロールするかという自己とのコミュニケーションの重要性についても解説を行った。学生は、講義内容を次週の講義までの1週間、HWとして私生活で毎日実践し1週間分を記録する。記録内容については「自分のなかで改善したいテーマ」「体調」「心身コントロール感」「自己効力感」「Meaningful Activity（自分にとって意味がある活動）の実施頻度」其々の項目を10点評価。また、実施して難しかった点、改善のために工夫した具体的方法、できるようになったこと、結果から思い考えたことを感想としてまとめ、次週講義時に発表し、発表内容に関して筆者がアドバイスをを行った。

記録内容について結果をみれば、授業回数を重ねるごとに各記録内容に改善がみられ、特に「自分のなかで改善したいテーマ」「心身のコントロール感」に関して改善している学生が多くみられた。また、感想の中には「オンラインが続き、体が自分で思っているよりも疲れていることに気づいた」「肩こりは自分にはないと思っていたが、上半身が常に力が入っていて顔にまで至っていることは驚きだった」「気持ちがしんどいとき、体がパンパンにはっていることが分

かった」「勉強中、無駄な筋緊張があることが分かった」など心身相関への気づきが促され、「HWを行うようになって1日の疲れがリセットできる感覚がある」「楽に眠れるようになった」「オンラインで視力低下が起こりがちなのに視力が上がっていた」「集中力が保てるようになった」「気持ちの落ち込みが減った」「気持ちの不安定さがあることも当たり前の現象だと受け止められるようになった」「横の関係で関わることを意識したら、家族内のコミュニケーションシステムが少し変わった」「相手の話をいったん受け止めてみることを意識したら、友達とのメールがお互いにより楽しくなった」など具体的な改善点を聞くことができた。

この結果を経て、楽しみにしていた学生生活がコロナ下でオンライン授業の続く状況でも、学生が早期にストレスマネジメントに取り組み、実施内容に対する自己評価項目をポジティブ因子にすることは、学生の意識を好転にもたす可能性があることが示唆された。また学生の感想の中に、筆者が学生の頑張りや苦勞を受け入れ、改善策を各々の学生目線で一緒に考えてくれたことが実施のモチベーションにつながったとの感想も多く見受けられ、単にスキルを教えるだけではなく、教員側の受容と共感を意識したコミュニケーションの取り方も重要であることを再認し、この関わりから得たポジティブな記憶が卒後看護ケアにおいても活かされることが期待された。

一方で、今後の改善点もみえた。オンライン下で全員が発表することや、各々の経験を学生間で共有する時間が不十分であったため、今後はこの点をどのように改善をするか。授業のHWという課題がなくなった後、どの程度学生にMHPが定着しているのか。また定着のためにはどのような取り組みが可能かなど、今後更なる研究に繋げていく。

文献

- 厚生労働省 . (2021). 新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果概要について . https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_15766.html.
- 警察庁 . (2020). 自殺者数について https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R02/R01_jisatuno_joukyou.pdf.
- Haefel GJ, Vargas I. (2011). Resilience to depressive symptoms: the buffering effects of enhancing cognitive style and positive life events. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42 (1), 13-18.

