

Professor's Scoop



LINK@TOYO

検索

悪夢の意味や睡眠負債の影響について、松田教授に伺った記事をWebメディア「LINK@TOYO」にて公開中です。

学問の領域は広く深く、日々進化しています。

本学の教育・研究を担う教員の目に、世界はどのように映るのか。

長期化している新型コロナウイルスの影響により、人々の心にかかる負荷やその影響は日々増えています。

人の心理状態があらわれる「夢」を専門に研究されている社会学部の松田英子教授に、

心を健康に保つためにできることを伺いました。

社会学部社会心理学科 教授

松田 英子

Profile

社会学部社会心理学科教授。臨床心理士として活躍し、2015年より現職。専門は臨床心理学・人格心理学・健康心理学。睡眠の改善から心の健康を高めることに関心があり、「悪夢のメカニズムの解明と認知行動療法による治療的介入」を研究テーマに、基礎的研究と臨床実践の統合を目指している。著書に『夢と睡眠の心理学』『図解 心理学が見る見るわかる』など。

思い描いた大学生活が 過ぎせないストレス。

昨春から続く新型コロナウイルスは終息の目処が見えず、学生たちの生活に大きな影響を与え続けています。コロナ禍で「コロナパンデミックドリーム」と呼ばれる悪夢を見る人も世界的に増えており、自身が新型コロナウイルスに感染して罪悪感を抱く夢の他、オンライン授業で思うように単位が取れないという不安が夢にあらわれた学生もいます。

心理学では「変化＝ストレス」であり、出来事がマイナスかプラスにかかわらず、変化に対応するためには大きな負荷がかかります。予期せぬ出来事や自分ではどうにもできないことなどはさらにストレスを増大させます。このため思い描いていた大学生活を送れないことが、大きなストレスになっている学生も多いでしょう。また、新型コロナウイルスが終息した後の通常の生活に戻ったときの再適応も心配しています。ある程度コロナ禍の学生生活に慣れた頃本来の生活に戻るので、1、2年生の間に慣れるはずの通学や対面での授業に、3、4年生になってから適応しなければいけません。同時期には就職活動なども始まり、大きな変化が短期間にまとまって訪れますので、あらかじめ想定し準備する必要があるでしょう。

自分の身体が感じる ストレス反応を知ること。

私たち人間は、生きる上で必ずストレスを感じます。ストレスは成長に繋がる側面もありますが、長引くとストレス反応をもたらします。ストレス反応は「思考・認知(自分を責める、悪い結果ばかり考えるなど)」「感情(焦燥感、憂鬱、イライラなど)」「行動(生活リズムの乱れ、依存など)」「身体反応(睡眠障がい、過食など)」の4つに分かれますが、このうち「思考・認知」が他3つのストレス反応に大きな影響を与えるといえます。感じ方には個人差が大きいので、まずは自分がストレスにどの程度対応できるのか、またどのような反応をするのかを知ることが大切です。

その方法として、まずコロナ前と今で生活リズム、余暇の過ごし方や嗜好品の変化、感情の起伏などがあったか比べてみましょう。例えば、TVやインターネット、YouTubeなどの視聴時間が増えた場合、膨大な情報があふれるSNSや必要以上に不安を煽るメディアなどから距離をとるとします。その前後での変化の有無や、プラスとマイナスどちらに感じたか第三者目線で振り返り、自分が何にストレスを感じるのか理解することができると、ストレスを引き起こす要因を避ける選択ができるようになります。

生活をコントロールすることで 心を整えていく。

新型コロナウイルスが個人で解決できる問題ではない以上、難しいことではありますが、ストレス反応にどう対応していくかは大切です。生活リズムを整え、家事やお家エクササイズで活動量を増やし、起床時間は一定にしましょう。また、外出自粛の状況では人とのコミュニケーションが減ります。この状況が続くと、特にひとり暮らしの人はすべてが億劫に感じてくることもあります。オンライン上でもよいので、家族や友人と話したり、コミュニティに参加するなど意識的に対話してみたいかがでしょうか。その一方で、家族と暮らす人は一人になれる時間・空間を確保することも大切です。在宅が続いて通学がなくなり、一人の時間が少なくなっていることで、電車の中で本を読んだり音楽を聴いたり、一人で物事を考える時間などが減っているかもしれません。できる範囲で日常をコントロールすることから始めてみましょう。

さらに、これまでの人生で何か困難にぶつかったとき、どう対処してきたかを思い出し、現状に当てはめることもひとつの対処法になるでしょう。当時はどうにもならないと感じた困難も、振り返れば一時的なものであった場合もあります。今現在抱える悩みの影響を大きく考えすぎないことも必要です。意外にこの種の変化には強かったと自分の長所に気づく人もいます。

人はストレスを感じながら 成長する。

もし新型コロナウイルスの流行がなかったら、ストレスも不安もない生活が待っていたでしょうか。今は異なる人との距離感のなかで人間関係に悩んだり、目標に向かう競争疲れといった別のストレスが、そこには待ち受けていたかもしれません。人間の成長にはストレスは必要不可欠なものです。「人類」という大きな枠組み、壮大な時の中で捉えると、今この瞬間は私たち人間が進化するための大きなプロセスともいえるでしょう。それは個人も同様です。誰もが経験したことのないこの出来事やそれらがもたらすストレスをあなた自身がどのように乗り越えたかは、人生という長い目線で考えたときに大きな経験値となるでしょう。日々流れるニュースから悲観的な情報が目に入る現状にストレスを感じて不安に悩んでいる方も、自分を責める必要はまったくありません。不安やストレスを感じることは当然ですし、また、人がより良く生きようと思うからこそ生まれてくるもので、成長する可能性が高い人であるともいえます。これからの社会は誰もが予想できない仕事や需要が生まれたり、逆にならなくなったりする時代になるでしょう。今を「自分を変えるチャンス」と受け入れ、成長しようというマインドを大事にしてほしいと思います。