

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）  
の影響による在宅生活が  
本学学生のメンタルヘルスに及ぼす影響について  
—SRQ-Dに着目して—

専修大学 角田真紀子（臨床心理学 教育心理学）

専修大学スポーツ研究所 富川理充 斎藤実 相澤勝治 李ウヨン 平田大輔 佐藤雅幸  
柏木悠 時任真一郎 渡辺英次 久木留毅 飯田義明 佐藤満 吉田清司 佐竹弘靖  
ヨガインストラクター 露木めぐみ

# 大学生における運動・生活行動に関するアンケート調査結果を受けて

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響により、本学新生にとっては、新学期開始と同時に在宅生活を強いられ、精神的にストレスフルな状況だと推察される。

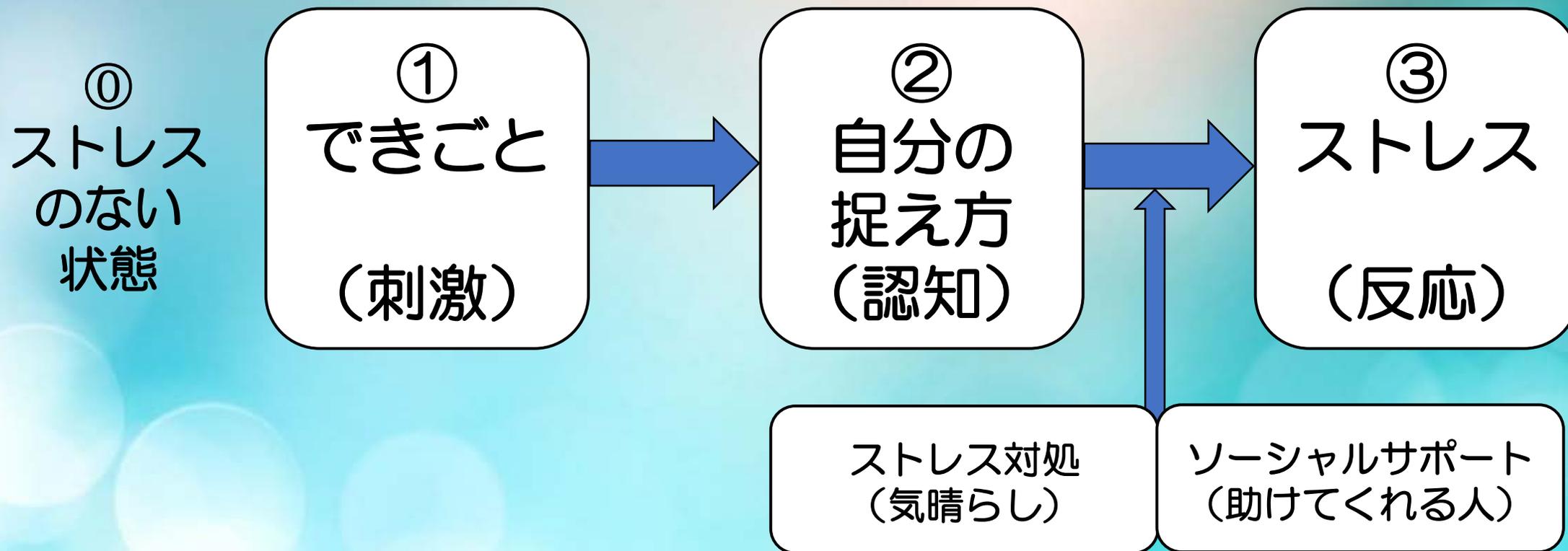
ストレスは抑うつを引き起こす誘因となる。専修大学スポーツ研究所は、軽症うつ病発見の手がかりの一つとして行う簡易スクリーニングテストである東邦大式SRQ-Dを使用し本学新生に調査を行った。結果、本学学生の72.9%には抑うつ症状はみられなかったが、**18.5%は抑うつ境界領域**、**8.6%は抑うつ傾向あり**であった。これは本学の新生生の1/4以上（約27%）が抑うつになりうる、またはすでに抑うつである可能性を示している。

高柳ら（2017）は、本調査とは異なる尺度であるCES-D（自己記入式抑うつ性尺度）を使用しているものの、大学生の27.0%が抑うつ症状を有するという結果を示し、また白石（2005）は、うつ病の生涯有病率は男性5-12%、女性10-25%であるが、学生の抑うつ傾向は高く、ある一時点においては全学生のうち20-35%が高い抑うつ傾向にあったことを報告している。先行研究の多くの研究は、抑うつ感を訴える学生のみならず抑うつが軽いうちに行う予防的介入の必要性を示唆しており、実際に予防として運動習慣や食習慣、睡眠など生活習慣の改善、あるいは認知療法・認知行動療法などを用いたアプローチなどが効果的であると述べている。ここでは、いくつかの予防的介入を紹介する。

# 抑うつを予防・解消するための方法

ストレスを知り，上手に付き合う

# ストレスが生じるプロセス



それぞれのプロセスで予防・解消・マネジメントが可能

# 全般的な抑うつ理解・対応マニュアル



## ★厚生労働省『うつ病の認知療法・認知行動療法』

患者・治療者用マニュアル

[www.mhlw.go.jp>bunya>shougaihoken>kokoro](http://www.mhlw.go.jp>bunya>shougaihoken>kokoro) (編集：慶応義塾大学認知行動療法研究会)

ここでは、うつ病の理解と対応が書かれており、主治医と行う認知療法、認知行動療法や、一人でできる抑うつ予防の方法が挙げられている。

※ 認知療法・認知行動療法がベースの抑うつ予防プログラムは多く開発されており（及川・坂本(2007), 亀山・及川・坂本(2016)など），ほかにも運動習慣・食習慣・睡眠などをはじめとした生活習慣の改善や，アサーション・トレーニング，ストレスマネジメント，アンガーマネジメント，マインドフルネス，リラクゼーションなどさまざまな方法がある。

抑うつ  
解消

# ストレスへのアプローチ（１）

①  
ストレス  
のない  
状態

**起きてしまったストレス反応を  
鎮める方法(リラックス)**

**ex. 呼吸法, 漸進性弛緩法, 睡眠  
入浴, アロマ, 音楽鑑賞, スポーツ**

③  
ストレス  
(反応)

**まずは呼吸を整えることで  
リラックスする**

# <呼吸>

① あぐらか椅子に座った状態（姿勢を正して空気の道を確保）か**寝て**（仰臥位）普通に呼吸（お腹に手を当てたり目を閉じると分かりやすい）数回繰り返す。

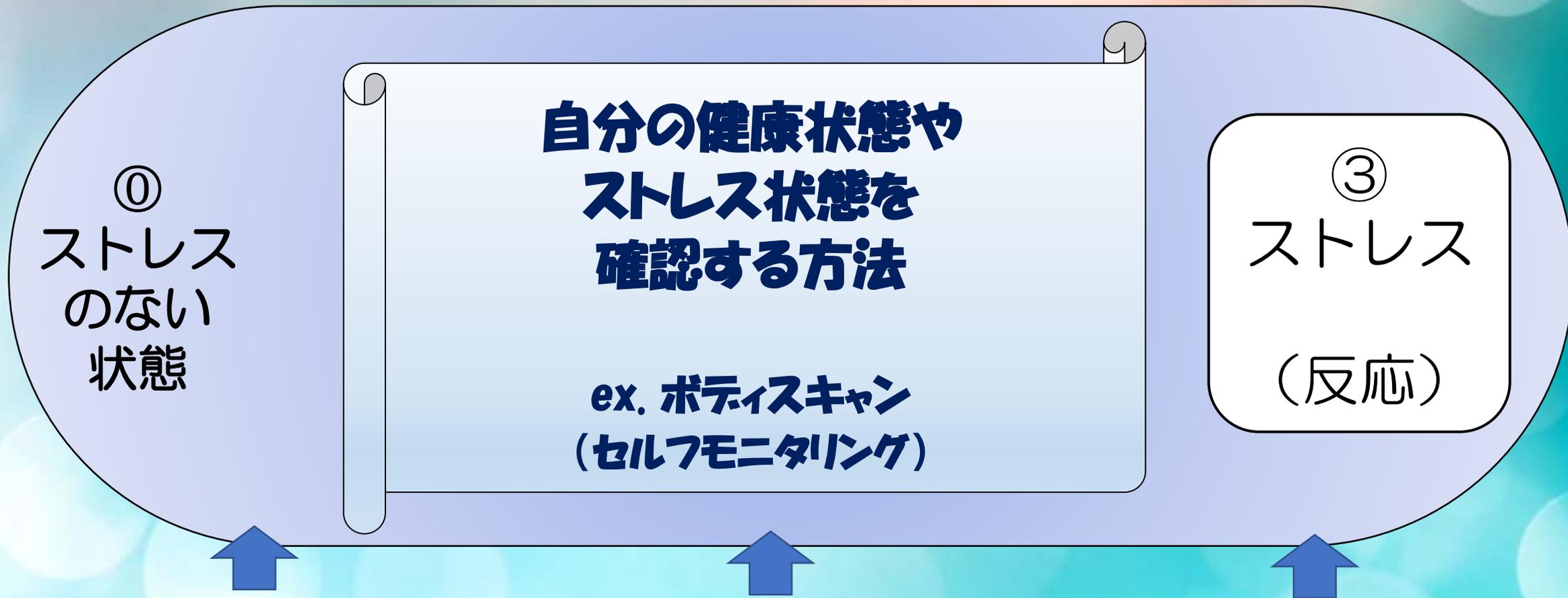
① 「呼」 まずは**口**（鼻でも良い）から**息を吐き切る**。  
吐けば体は勝手に息を吸ってくれるので呼気を意識する。数回繰り返す。

② 「吸」 イメージしながら**鼻で吸う**。**吐くときは吸うより長く細く吐く**。  
**横隔膜を下げる**ようなイメージ（お腹が膨らむ）  
→慣れてきたら**背中側**に空気を満たす→**前（胸）側**に空気を入れる  
→**上半身から足先**まで空気を入れる  
→**頭**まで空気が入っていく→徐々に**身体全体**が空気で満たされる  
数分続けたら呼吸を戻す。  
⇒先ほどよりも呼吸が深くゆっくり，楽になっている。



リラック  
クス

# ストレスへのアプローチ（2）



全身をスキャンして受け入れることで、リラックス  
マインドフルネス・良質な睡眠につながる

# <ボディスキャン –マインドフルネスと良質な睡眠へ– >



ヨガインストラクター  
MEGU先生

音声に沿ってやってみましょう

<https://youtu.be/jEEUv8xxPtk>

反復編（初心者）

<https://youtu.be/pmE02-X4-Os>

ボディスキャン①

[https://youtu.be/D34\\_OOdBuRY](https://youtu.be/D34_OOdBuRY)

ボディスキャン②



こんな風に自分の心地よい体勢で

- ① 寝た状態（仰臥位）で呼吸に意識を向けていく。  
（シャバーサナ；全身の力を抜いて両手両足を軽く広げた状態で仰向けになること）  
難しければあぐらか椅子に座った状態。いずれも可能であれば軽く目を閉じる。

- ① 身体の部位一つ一つをスキャンするように意識していく。  
このとき、リラックスした状態を感じると良質な睡眠への導入になる。  
良質な睡眠は、身体の疲れや精神的な疲れ、抑うつ、ストレスを軽減・解消するだけでなく次の活動へのエネルギーを作るためにも大事。

※ 身体感覚や感情を遠くから眺めるように、ただスキャンする。  
どのようなことを感じててもそれに意識を向けて受け止めようとする。

リラック  
クスと  
気づき

# ストレスへのアプローチ（3）

**身体感覚に気づく方法**  
ex.マインドフルに食べる, ポティスキャン

①  
ストレス  
のない  
状態

①  
できごと  
(刺激)

②  
自分の  
捉え方  
(認知)

③  
ストレス  
(反応)

ひとつひとつの身体感覚を評価することなく丁寧に体験することで、  
今この瞬間に起きていることにはっきりと気づく  
=マインドフルネスの考え方

# <マインドフルに食べる 2-1 >



① 小さな食べ物を1～3粒用意する。よく使われるのはレーズン。ナッツやチョコレートなど何でもよい。

① 初めて見るもののようにその“物体”を**観察**する。  
意識を集中させて、詳しく調べる。反対側の手の指で裏返してみる。  
凹凸による**光の反射**や、**手触り**（柔らかさ、硬さ、質感、きめ）などを探る。  
鼻に近づけて注意深く**匂い**を嗅いでみる。  
耳元に近づけて指で触りながら**音**が出るかを試す。

② **口にゆっくりと入れる**。  
このとき、**手**がどのように動き、口の中で**唾液**が出てきていることも観察する。  
噛まずに、物体の**感覚**を口の中で探る。舌で転がしてみるなどする。

③ **一度噛む**  
唾液や物体の動き、大きさ、感覚、味の変化などを観察する。

# <マインドフルに食べる 2-2 >

## ④ 噛み砕く。

飲み込んでもいいと感じたときや、飲み込もうとしている**自分の意志に気づく**。  
実際に飲み込むときの、のど、食道、胃に移動している**感覚を観察する**。

## ⑤ 自分を褒める。

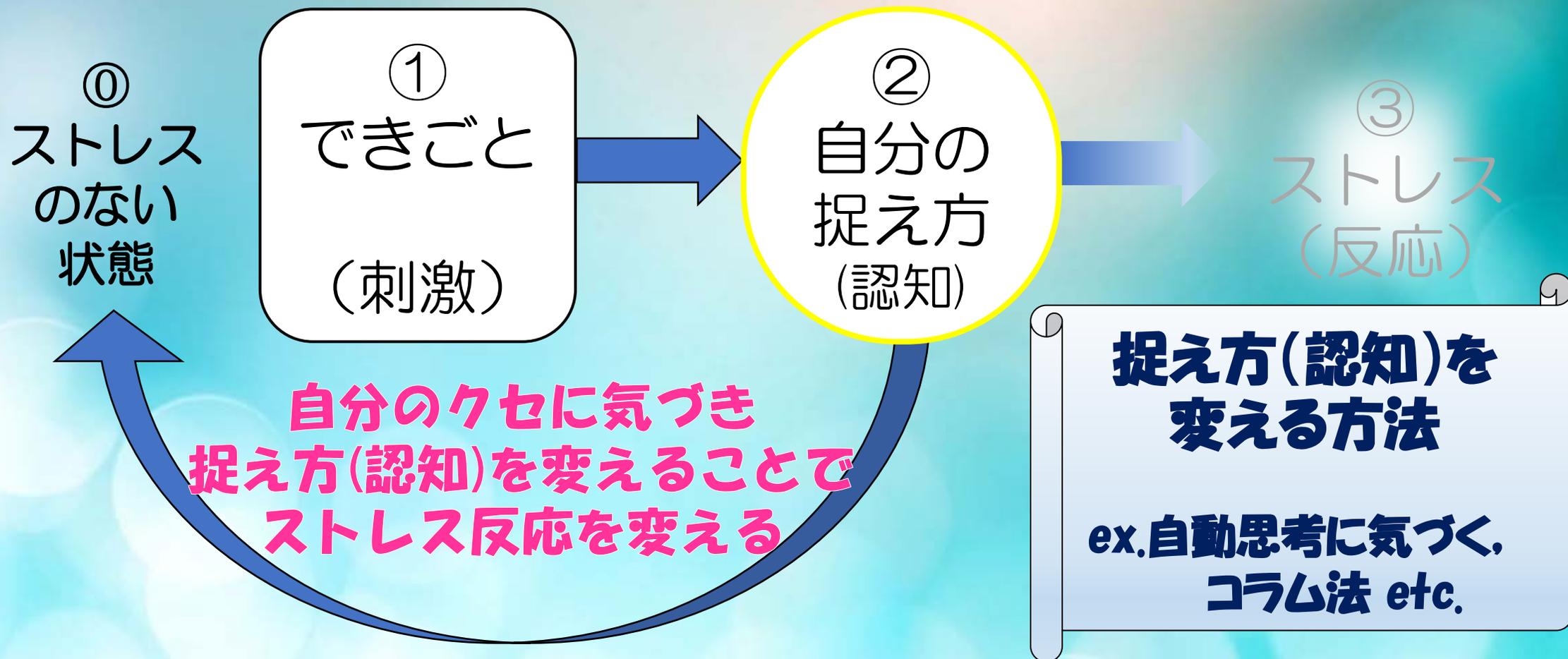
マインドフルネスに食べることを体験するために、時間を使った自分を褒める。

※ 「食べる」だけでなく、身のまわりにあるものを観察したり、  
日常の動作でも一つ一つに注意を向けていくようにすると、  
マインドフルになる。



身体感  
覚への  
気づき

# ストレスへのアプローチ（４）



# <コラム法 (認知再構成法) >

① ノートを用意して次のことを書く (自動思考について調べておくと良い)。

① **実際にあった嫌なできごと** いつ, どこで, 誰と, 何をしていたかを具体的に。

② **そのときの気分** どのような気持ちで, それは100%中何%くらいだったか。

③ **自動思考** 考えずに自動に浮かんできた思考。それは何%くらいだったか。

④ **根拠** 自動思考を裏付ける具体的な事実。なぜそう思ったかの理由。

⑤ **反証** 自動思考と反対の・矛盾する事実。

⑥ **適応的思考** 柔軟で現実的な, バランスのとれた新しい考えを作る。

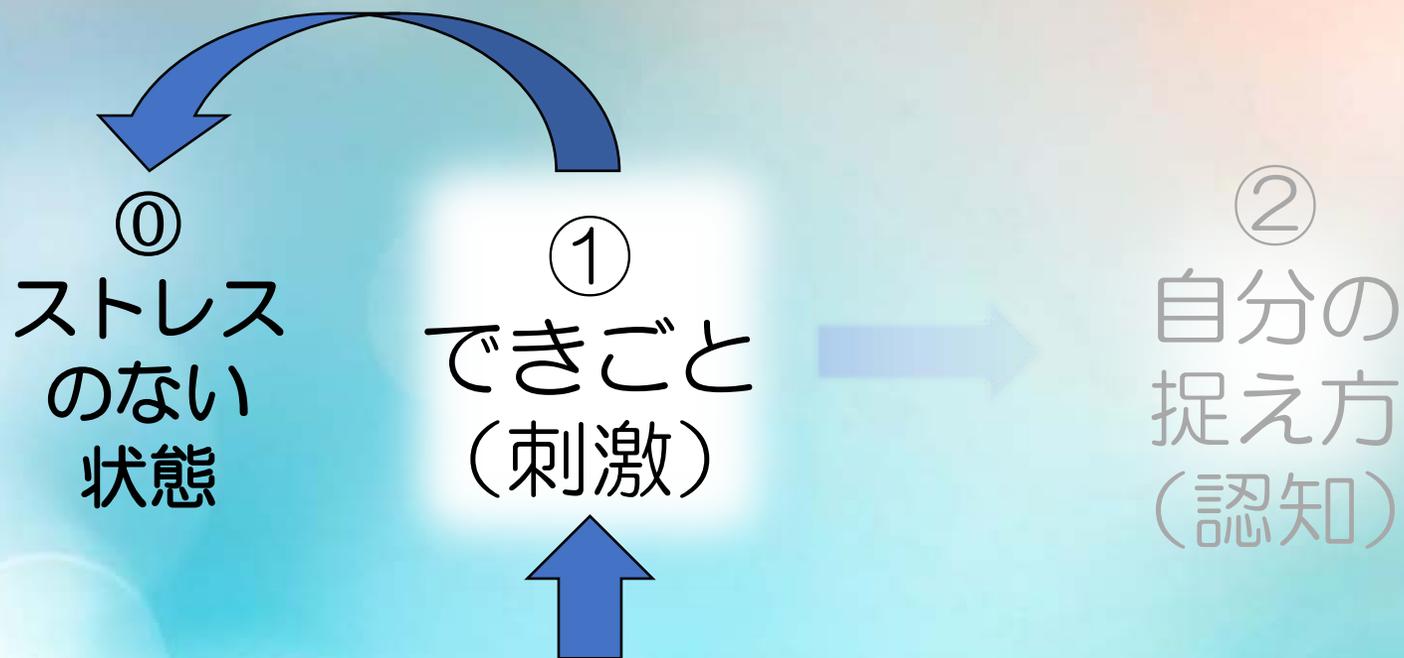
⑦ **気分の変化** 考えを作ったら気分はどう変化したか。それは何%くらいか。

※ 最初は時間がかかるが, 慣れてくるとすぐ気づき考え直せるようになる。  
具体的, 客観的に書く。気分が変化しないときはもう一度見直してみる。  
今後の課題もあわせて考えてみるのもおすすめ。



認知の  
再構成

# ストレスへのアプローチ（5）



**できごと(刺激)を  
弱める・避ける方法**

ex. 相談相手をもつ  
アサーション・トレーニング  
逃げる

**できごと(刺激)自体に立ち向かう、  
または弱める・避けることで  
ストレスを減らす・なくす**



**対峙  
逃げる  
相談**

# 抑うつを予防・解消するために まとめ



ストレスへのアプローチとして

- (1) **今あるストレスに気づく**ことで、減らすことができる。  
呼吸法やボディスキャン，マインドフルネスを活用してリラックス。
- (2) **できごとへの捉え方（認知）**を変えることで，ストレスを減らしたり予防したりすることができる。  
認知を変える方法を利用して予防。
- (3) **取り除けないできごと（刺激）**については，**自己主張**によって解決を図ったり，**誰かに相談**したり，**逃げる方法**もある。

（参考文献）

ボブ・スタール，エリシャ・ゴールドSTEIN『マインドフルネス低減法ワークブック』金剛出版 2013  
大野太郎編『ストレスマネジメント・ワークブック』東山書房 2002  
坂野雄二監修『学校，職場，地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル』北大路書房 2004  
竹田伸也『マイナス思考と上手につきあう認知療法トレーニング・ブック』2012 遠見書房

抑うつ  
解消