

キャンパスライフ健康支援センター

新型コロナウイルス感染拡大やその影響（自宅待機や行動制限）などで、不安やさまざまな感情を感じている方がおられるかもしれません。このような反応は、誰もが感じる自然なことです。また、通常と異なる環境での学生への指導や対応に戸惑われている方もおられるかもしれません。そこで、このような時の学生への指導・対応における注意点と、こころの健康を保つための対処法をいくつか紹介します。

<学生への指導・対応で心掛けること>

●学生から多様な反応が出てくることを前提にする

自宅待機や行動制限された場合、不安や孤独感から普段では見られないような反応を示すことがあります。どのような反応が出てもおかしくないという認識をもっておくことで、落ち着いて対処することができます。

●学生に生活リズムの維持をアナウンスする

生活リズムが乱れることで心身の健康を損なう学生がいます。そのため、生活リズムの維持のアナウンスをするとともに、可能な範囲でオンライン授業を従来の対面での時間割で行うことも学生の生活リズムの維持の助けになる可能性があります。

●学生の孤立を防ぐ

学生の孤立を防ぐことも、学生の心身の健康を保つために重要です。従来の研究指導やゼミなどでのつながりを維持するように努めていただくと有難いです。例えば、メール等での定期的な連絡、テレビ会議を使ったゼミなどで交流を保つことをお願いします。

●留学生へは、特にこまめに声かけをする

留学生は、日本国籍学生以上に先の読めない不安と孤独感をもって生活しています。また、ことばの壁により信頼性の高い情報を入手しにくい場合もあります。困っていることはないか、こまめに声をかけていただくと学生の安心感につながります。

<ご自身のストレスに対処する方法>

●通常の睡眠、十分な食事、体を動かすこと

通常の睡眠・起床のリズムや睡眠の質を保つことが大切です。家でできる軽い運動や、リラックスできるストレッチ、人の密集しない屋外での散歩などで体を動かすことも効果的です。

●家族や友人と連絡をとりあう

同僚や上司だけでなく、家族や友人とも連絡をとりあい、話したりねぎらいあったりすることはこころの健康に役立ちます。

●自宅でできる活動を楽しむ

プライベートの時間においては、好きな音楽を聴く、お気に入りの本を読む、映画鑑賞、絵を描くなどの創作活動、パズルやゲームなど楽しみ、気分転換をしましょう。

●ストレスの多いメディアの見聞きをしすぎない

新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと見聞きするのはやめ、信頼できる情報を収集しましょう。

●オンライン授業を含め、通常と異なる取り組みにストレスを感じるのは自然なこと

無理をせず、ゆったりと授業設計を行う、想定外のハプニングが生じたときに1つ1つ問題を解決して進行するようにするなど、学生が制約のある中での良い学びができるように心がけてください。

* 感染流行期のこころの健康に関するサイトをご紹介します

日本赤十字社：2020 http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

* 気になる学生の対応の相談、ご自身の不安や落ち込みなど心の不調の心配が続いている時や仕事や生活上での悩みがある時には以下にご相談ください。

予約制でご相談をお受けしています。臨時休講期間中も利用できます。

注：ただし、発熱や風邪症状による自宅待機期間は来所いただくことはできません。

◇こころの健康に関する相談（精神科医）：保健管理部門

電話 088 - 656 - 7289 （常三島キャンパス）

088 - 633 - 7591 （蔵本キャンパス）

◇さまざまな悩みの相談（カウンセラー）：総合相談部門

電話 088 - 656 - 7637

e-mail hsc.counseling@tokushima-u.ac.jp