

教職員の皆様へ

キャンパスライフ健康支援センター

## 新型コロナ感染防止に関連する学生の対応等について

新型コロナの影響により、学生はさまざまな活動の制限を強いられています。これまでの様子と異なる学生に接するなど新しい事態を目の当たりにした教職員は、どのようにかわっていいのかわからない、戸惑い、疲弊することも少なくないでしょう。そこで、今回、こうした状況における学生対応や教職員自身のメンタルケアについて述べたいと思います。参考にさせていただけたら幸いです。

### 1. 学生に見られやすい反応と対応

コロナ禍において以下のような反応が生じやすくなります。

- ・生活上の不自由さや制限から生じる不安、イライラ
- ・自分が感染するのではないかという不安
- ・自分が感染させたのではないかという不安や自責感
- ・学生生活、就職、研究活動等における先の見通しが立たないことから生じる不安、焦り、イライラ
- ・対人交流が減少したことで生じる孤立感や孤独感、充実感の低下
- ・遠隔授業にまつわるストレス
- ・家で過ごす時間が長くなることで生じる倦怠感、気分の切り替えの困難さ、生活リズムの乱れ

このような反応は、コロナ禍のような強いストレスのある状況下においては見られやすい自然な反応です。そのため、「大変だね」「不安になるよね」などと考えや感情に対して共感的に聴き、『このような大変な状況ではそのような気持ちになるのは自然なことなんだよ』などと伝えてあげるのも一つです。上記のような感情や反応を学生は、“自分にだけ起きているおかしいものなのでは!?”と感じている場合が少なくありません。自分だけでないのだと知るとは不安の軽減につながります。これ以外にもコロナに関連した適切な情報を知ることは、偏見や差別等の防止に有益ですので、適宜情報提供をするとよいでしょう。

また、多くの方がコロナ禍で大変な状況なのに“自分一人だけ弱音を吐いてはいけない”、“弱音を吐くと周囲に迷惑をかけてしまう”と一人で悩みを抱えて苦悩している場合もあります。遠隔授業が多く、学生の様子を把握するのが難しい状況ではありますが、学生の変化に気づいたときには声をかけて、最近の様子などを聞くことで状況を把握してみてください。先行きが不透明な状況において、話を聴いて理解してくれる人がいることは学生に大きな安心感をもたらすことにつながります。

生活リズムが乱れている学生には、勉強と趣味のバランスを考えた一日の過ごし方を一緒に検討すると、学生にとっても一日の見通しをもちやすくなります。

## 2. 相談窓口の紹介

学生の日常生活に支障がきたしておりそれが続いているようであれば、専門家に相談するのも一つです。適宜、学生に相談に行くようご紹介いただければと思います。また、教職員の方々からの学生への対応に関する相談も受け付けております。

<窓口>キャンパスライフ健康支援センター 総合相談室

TEL : 088-656-7637 , E-mail : hsc.counseling@tokushima-u.ac.jp

カウンセラーが常駐して相談を受け付けています。

<窓口>キャンパスライフ健康支援センター 保健管理部門 (保健管理センター)

TEL : 088-656-7289

医学的な観点から相談を受け付けています。

## 3. 教職員自身のストレスにも気を付けてください

コロナ禍においては、遠隔授業の準備、授業展開の見直し、学生への対応形態の変化など、教職員にとっても大きなストレスがかかります。懸命に頑張っている内にいつの間にかバーンアウト (燃え尽き) 状態に陥ることがあります。バーンアウトの兆候としては以下のようなものがあります。

- ・ 悲しみが続く/気分が晴れない
- ・ イライラしやすくなる/攻撃的になる
- ・ 焦燥感が強い
- ・ 感情を感じなくなる/物事に無関心になる
- ・ 心身の疲労が長く持続している
- ・ 周囲から切り離されているように感じる
- ・ 物事が手につかない

など

上記の状態に陥るのを防ぐためにも、仕事と休息のメリハリをつける、運動をする、規則正しい生活を送る、同僚や信頼できる人と話すなどし、ストレスを調整するのもよいです。多忙なときは、つい自分自身のことをおさなりにしがちですが、心身の状況を把握し、ストレスをマネジメントすることは、ハラスメントの防止、学生へのストレス対処の見本にもなります。様々な工夫をしつつ健康の維持に努めていただければ幸いです。何か気になることや不安なことがございましたら、お気軽に総合相談室 (088-656-7637) までご相談ください。