



今この時期に知っておきたいこと

～新型コロナウイルス感染症対策に関わる心や身体の変化と対応～

新型コロナウイルス感染症の影響により刻々と状況が変わる落ち着かない毎日が続いています。度重なる予定の変更や、大学から発信されるたくさんの情報、慣れないオンライン授業に関わる手続きの中で、戸惑いや不安を感じている方も多くおられると思います。

学生相談室では、外出自粛が求められる中で大型連休を迎えるこの時期に、みなさんの心身の健康を守るために知っておいて頂きたい情報を集めました。緊張感のある毎日を過ごすための一助となれば幸いです。

1. 正しい情報を知り、感染を広めないようにしましょう



大学では、新型コロナウイルス感染症対策に関する情報をホームページで発信、随時更新しています（「本学における新型コロナウイルス感染症の対応について（まとめ）」）。正しい情報を知り、感染しないよう、そして感染を広めないよう努めましょう。

正確で最新の情報を入手することはとても重要です。それと同時に、情報収集とそれ以外の活動とのバランスをとることも大切です。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続けることは控えましょう。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こす可能性があります。



2. 生活のリズムを維持するよう努めましょう

自宅で過ごす時間が多くなっていると思いますが、食事や睡眠、身の回りの清潔など、通常の生活リズムやバランスを保つよう心がけましょう。自分で自分の生活をコントロールできるという感覚を持つことは、メンタルヘルスの維持にとって大切なことのひとつです。



大学から届く資料について「今日はここからここまでは読んでみよう」、「この手続きは今日終わらせよう」など、達成できそうな目標を立てて過ごすのも良いかもしれません。できないことばかりに目を向けるのではなく、「できること」を探しましょう。



3. 周囲の人とのつながりを大切にしましょう

直接会うことはできなくても、家族や友人、身近な人、信頼できる人とのつながりを維持するよう努めましょう。電話やメール、SNS など活用しましょう。つながりの中で生まれる安心感は、ストレスによって生じた自然な反応を落ち着かせることに役立ちます。



4. 今この状況でストレスを感じるのはごく自然な反応です

自宅待機や隔離によって、さまざまな感情や反応が生じる可能性が指摘されています（日本赤十字社, 2020: http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html）。

自身の体調や仕事や将来について心配になる。

起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりする。

自由が制限されることで、怒りや不安を感じる。

自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれない、と自分を責める。

周囲の人が感染していたらどうしようと心配になる。

他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じる。

イライラしたり、腹を立てたりしやすくなる。

自身の健康や生活が脅かされる非常事態には、これらの感情や反応が生じるのはごく自然なことです。早く回復しなければと慌てる必要はありません。自分を責めたり、過度に不調を恐れたりしないようにしましょう。



5. その他の工夫

今できることの中で、リラックスできる活動を見つけましょう。お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、おもしろい動画を見たり、ゆっくりお風呂につかったり。身体を動かしたりすることも有効です。また、ユーモアも、「逆境を乗り越える力」「心の回復力」のひとつと考えられており、笑顔には身体や心をリラックスさせる効果があるともいわれています。緊張感のある日々ではありますが、1日の生活の中に少しでも笑顔になれる時間を持つことが、心身の健康維持に役立つものと思われます。



6. 学内相談窓口

状況に応じた制約下ではありますが、学生のみなさんの困りごとにはアドバイザーやクラス担任、学内各窓口が相談に応じます。アドバイザーやクラス担任への連絡についてはお手元に送付された「2020 CAMPUS LIFE GUIDE（青い手帳）」P.120～122 もご活用ください。

各窓口が対応する相談内容は以下のとおりです。[メールの書き方（例）](#)を参考に、まずはメールにてご相談ください。

窓口	相談内容	メールアドレス
教務課 電話：022-381-3305	授業について	kyomu(at)shokei.ac.jp
	履修登録について	rishu(at)shokei.ac.jp
教育研究支援課 電話：022-381-3501	授業関係郵送物について	ksien(at)shokei.ac.jp
	SP レーダー関係について	ksien(at)shokei.ac.jp
	教職・学芸員家庭の実習等について	ksien(at)shokei.ac.jp
	幼稚園・保育園の実習等について	sien(at)shokei.ac.jp
学生生活課 電話：022-381-3307	日本学生支援機構（JASSO）の奨学金について	shogakukin01(at)shokei.ac.jp
	民間・財団系奨学金等について	shogakukin02(at)shokei.ac.jp
	学費の延納や分納等について	gakusei(at)shokei.ac.jp
	その他の学生生活について	gakusei(at)shokei.ac.jp
進路就職課 電話：022-381-3313	就職活動について	shushoku(at)shokei.ac.jp
大学生協 電話：022-386-2608	教科書販売について	js-text(at)shokei.u-coop.or.jp
保健室 電話：022-381-3437	健康全般について	hoken(at)shokei.ac.jp
学生相談室 電話：022-381-3438	よろず相談（困ったこと・悩みごと）	※当面電話でのみ対応します

注意：メールアドレスの(at)は@に置き換えてください



メールの書き方（例）

件名：「〇〇〇（質問内容をお書きください）」について

本文：学類・学科／学年／学籍番号／氏名／電話番号／メールアドレス

質問内容

相談内容に応じてより適切な窓口があればそちらを紹介することも可能です。一人で悩まずに、まずはいずれかの窓口へ遠慮なくお問い合わせください。みなさんからのお問い合わせは、学生さんの状況を知る上で、大学にとっても役立つ貴重な情報となります。

7. 学外の相談窓口情報（参考）

新型コロナウイルス感染症に関する健康電話相談窓口（宮城県・仙台市共通コールセンター）

TEL：022-211-3883 022-211-2882（24時間対応）

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談」（平日 18 時～21 時半 土日祝日 14 時～21 時半）

<https://lifelinksns.net/>

LINE 公式アカウント「宮城県-新型コロナ対策パーソナルサポート」サービス

<https://www.pref.miyagi.jp/site/covid-19/line.html>

【引用・参考資料】

東京大学（2020）.新型コロナウイルス感染症対策に伴う心理面の対応について～教職員の皆さまへ（学生相談所）.

（<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/scc-info/1189/>）

日本赤十字社（2020）.「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ.

（http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html）

American Psychological Association(2020).Keeping Your Distance to Stay Safe.（日本心理学会誌「もしも距離を保つことを求められたなら：あなた自身の安全のために」）

Save the Children.誰もがができる、緊急下の子どもたちのこころのケア 子どもたちのための心理的応急処置.

（<https://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/>）

日本ストレスマネジメント学会（2020）.【新聞掲載】コロナウイルス対策に関するライフスタイル実践領域部会からのメッセージ.「新型コロナウイルスの影響により外出を控えている皆様へ お家の中でもできる心と身体の健康を維持するためのあかさたな」

（<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/wp-content/uploads/2020/04/0ddc0409e00acc651dfce7eb7c1b14ab-1.pdf>）

作成：尚綱学院大学学生支援センター 学生相談室

問い合わせ：022-381-3438（学生相談室直通）