

新型コロナウイルス感染拡大防止対策に関連したメンタルヘルス・学生支援について

～教職員の皆さまへ

4月10日

1. 隔離されると、私たちには以下のような様々な感情や反応が生じることがあります。

(日本赤十字社, 2020 : http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html より引用)

- 自分の体調や仕事や将来について心配になります。
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。
- 周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。
- 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、恐怖が強まったりします。
- 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、と自分を責めます。
- 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ます。
- イライラしたり、腹を立てたりしやすくなります。

2. 学生の孤立を防ぐ(定期的な連絡, ビデオ会議の利用など)

(東京大学学生相談所 <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/scc-info/1151/>を参考)

メール等での定期的な連絡, ビデオ会議でのミーティングをして交流を保つことをお願いします。

留学生へは、「困っていることはないか」「情報が不足していないか」といったことをこまめにお声かけいただくことも、学生の安心感につながります。

3. 保健管理センターでは、随時相談を受け付けています。

お電話で予約してください。受付時間 9:00~17:00, 電話番号 098-895-8144

また、留学生を対象とした異文化カウンセラーを配置しています。こちらはメールで予約してください。

メールアドレスは koshien@acs.u-ryukyu.ac.jp ※は@に変換してください。

4. その他の留意点

WHO 神戸日本語 WEB サイト (https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage) には様々な情報が掲載されています。例えば、「COVID-19 に罹った人について話すとき、いかなる人種や国籍にも COVID-19 を関連付けてはいけません」「感染した人のことを『COVID-19 症例』、『犠牲者』、『COVID-19 の家族』、『病人』とレッテルを貼らないでください」「不安や苦痛を感じるようなニュースを見たり、読んだり、聞いたりすることは最小限にしてください」「あなた自身の身を守り、周りの人を支援しましょう」「コミュニティで COVID-19 に罹った人々を支援する介護者と医療従事者に敬意を示しましょう」などの注意点が挙げられています。なお、心の健康を維持するヒントとして、下記の WEB サイトを訪問することをお勧めします。

引用・参考資料

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

■東京大学学生相談所 <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/scc-info/1151/>

■日本心理学会「もしも『距離を取る』を求められたなら：あなた自身の安全のために」

https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

■ WHO 神戸新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 一般向け特設ページ :

https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage_public