



ストレスに対処するために

いよいよオンライン授業が始まりましたが、みなさんの新学期はいかがでしょう。 「オンライン授業なんて初めてだから、すごく緊張した」「知らない人といきなりテレビ電話なんて…」 「うまく話せるかな」などと不安になったのは、学生の皆さんだけではなく教員の方々も同じだったのではないのでしょうか。入学式もできなかった新1年生のみなさんは特に心細く、寄る辺ない日々を送ってこられたのではないのでしょうか。緊急事態宣言も延長されてキャンパスにも行けず、いったい自分は本当に大学生になったのか？と思った人も少なくないのではと思います。

感染症の流行時に普通に見られる反応

このような感染症の流行時に、不安になったり、孤独感が強くなったり、自分も感染してしまうのではないかと、自分や家族、友人などの大切な人が亡くなってしまうのではないかと、という恐れを抱いたりすることは、ごく自然な反応です。また、長い間直接友人や家族に会えなくて、抑うつ的になったり、無力感に襲われたりすることも珍しいことではありません。

ストレスに対処するために

こうしたストレス状況下において、こころを平静に保つためにできることはなんのでしょうか。IASC(Inter-Agency Standing Committees: IASC 国連の機関間常設委員会) による「新型コロナウイルス感染症の流行時の心のケアVersion 1.5」の日本語版が、3月23日に公表されました。このうち、ストレスに対処するために参考になりそうなものをいくつかあげてみましょう。

- ・危機を感じる状況において、悲しんだり、心配したり、困惑したり、恐ろしさや怒りを感じることは、自然なことです。
- ・あなたが信頼している人と会話をしましょう。また、友人や家族と連絡をとりましょう。
- ・自宅に待機しなければならない場合、（自宅での適切な食事、睡眠、運動、大切な人との交流などの）健康な生活習慣を維持しましょう。家族や友人と電子メールや電話、あるいはソーシャルメディアを通じて、連絡をとり続けましょう。
- ・自分の気持ちに対処するために、タバコやアルコール、あるいは違法な薬物を使うことはやめましょう。
- ・身体的、精神的、心理社会的なニーズに対して何か困ったときに、どこに支援を求めれば良いのか、その時に備えて計画をたてておきましょう。
- ・自分自身のかかえるリスクに関する事実を知り、予防策を講じてください。その際、信頼できる情報源、たとえばWHO のWeb サイトや、地方または国の公衆衛生機関などの情報を使って下さい。（ex.）厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

- ・あなたやあなたの家族を動揺させてしまうようなメディア報道を、見たり聞いたりする時間を減らしましょう。
- ・過去の苦しかった時期に感情をコントロールするために用いたやり方を、今回の感染流行時にも用いましょう。

新型コロナウイルス感染症収束の見通しがたたないまま日々を過ごしていくのはなかなかつらいものです。一人暮らしの方はもちろんですが、実家で家族という人でも、普段より人口密度の高い家で長時間過ごすことが、心身の健康を損なうほどのストレスになることもあります。それは学生さんでも教職員でも同じです。

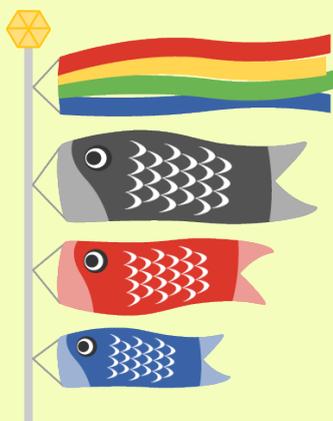
信頼できる人と話しましょう あるいは誰に相談していいかわからなかったら

信頼できる誰かと話すことは、それだけで安心し、勇気づけられるものです。もし、あなたが何か不安をかかえていて、誰かと話したいと感じたら、あるいは誰に相談していいかわからなかったら遠慮なくカウンセリングルームにお電話してください。ユニバーサル・パスポートからメールで相談を申し込むこともできます。知らない誰かに自分の悩みを話すのはとても勇気のいることです。でも、知らない誰かだからこそ、話せることもあります。家族に話すとよけいな心配をさせてしまうかもしれない、友達と話すと、どんなふうに思われるかわからない。そういう時のために私たちカウンセリングルームのカウンセラーはいます。

また、新型コロナウイルスとは関係なく、日々の生活のこと、人間関係のこと、勉強のことやお金のことなど大学生活を送る上で悩んだり困ったりしたことがあったら、気軽に相談してください。あなたがより充実した大学生活を送ることができるよう、私たちはできるだけお手伝いをしたいと思っています。もちろん相談は無料です。

カウンセリングルームで行っていること

カウンセリングルームでは、相談面接以外にさまざまなグループプログラムも行ってきました。今は休止していますが、みなさんが大学に来ることができるようになったら再開する予定です。このウェブサイトでもご紹介していきます。再開する時もウェブでお知らせしますので、時々ウェブサイトを見に来てくださいね。



引用文献：ブリーフィング・ノート(暫定版) IASC 新型コロナウイルス流行時のこころのケア Version 1.5 福島県立医科大学グループが翻訳・作成 2020年3月
https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/IASC_BN-on-COVID-MHPSS1.5_Japanese_0323.pdf

カウンセリングルーム(学生相談室)

TEL: 0798-51-8541 受付時間:月～金 10:00～16:00

状況により変更になることがあります。詳しくはウェブサイトをご覧ください。

<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>