# 【重要】カウンセリングルームの利用について(お知らせ)

新型コロナウイルス(COVID-19)の影響により、さまざまな不安を感じておられることと思います。気持ちを落ち着かせるために、このような時に役に立つ情報をいくつかあげてみます。

## ○ 正確な知識・情報を得る

こういうときだからこそ、正しい知識や最新の情報を得るように心がけ、今自分がどう行動するべきかを冷静に判断しましょう。大学の HP からも「登校に関する注意喚起」や「新型コロナウイルス感染症への対応について」として情報が提供されていますので参考にしてください。

また、正しい咳エチケットを守り、三密①密閉空間(換気の悪い密閉空間である)、②密集場所(多くの人が密集している)、③密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる)という3つの条件が同時に重なる場にいることを避けましょう。

https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping\_Your\_Distance\_to\_Stay\_Safe\_jp/

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の見解等(新型コロナウイルス感染症)2020.4.1.

### ○ さまざまなこころの問題について

目に見えない脅威にさらされているときには、不安や焦り、困惑を感じるのはごく自然なことです。また、予定が立てられない、自由に外出ができないとストレスが溜まり、イライラしたり怒りを感じたり孤独になったりすることもあります。

#### ○ こころや身体の健康を守るために

普段の生活のペースを保つように心がけましょう。適度な運動や軽いストレッチなども気分転換になります。読書や音楽などでリラックスすることもよいでしょう。

#### ○ つながりを保ちましょう

信頼している人や安心できる人と連絡をとりあいましょう。フェイクニュースなどを安易に拡散することは、差別や偏見を助長することにもつながります。情報源をよく確かめ、不確かな情報は広めないようにし、お互いを支え、励まし合い、思いやりのあるメッセージを伝えるようにしましょう。

#### ○ カウンセリングルームの利用方法

カウンセリングルームでは、相談を受付けています。ただし、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、通常の相談形態とは異なります。閉室する場合があることをご理解ください。相談の方法は以下の通りです。

- (1) 相談面接は電話等で行っています。臨床心理士・公認心理師資格のあるカウンセラーが応じます。
- (2) 相談したい場合は、カウンセリングルームにお電話ください。電話: 0798 51 8541
- (3) ユニバーサルパスポートからメールで申し込むこともできます。その際はこちらから折り返しお電話しますので、学生番号・お名前・連絡先(電話番号)を言ってください。新入生の方もご相談できます。
- (4) 電話相談の予約日時を設定します。予約した日時にこちらからお伝えした電話番号におかけください。 なお、こちらからお伝えした電話番号は、予約相談専用のみ有効です。
- (5) コロナウイルス感染拡大防止のため、2020 年度前期のグループプログラム、および性格テスト・職業 興味検査などのテストサービス、春の特別講義は休止しています。
- (6) サロン室は閉室しています。
- (7) 守秘義務があるので相談内容が外部に漏れることはありませんが、カウンセリングルームのスタッフや、利用者に感染された方が出た場合は、カウンセリングルームを一定期間閉鎖の上、保健所や大学に利用者のリストを提供しなければならなくなることがあります。情報提供先の関係者にも守秘義務が課されますが、このような可能性があることについてもご了承ください。

カウンセリングルームの利用について判断に迷われる場合も電話でご相談ください。 今後も状況が変わる可能性がありますので、ご不明の点があればお気軽にご相談ください。HP https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/ でもお知らせしていきますのでご確認をお願いいたします。

神戸女学院大学カウンセリングルーム
0798 - 51 - 8541