

教職員の皆さまへ

令和2年4月30日

新型コロナウイルス感染拡大に伴う、学生の心のケアについて

新型コロナウイルスにより、私たちの日常は一変し、多大なストレスに曝されています。大学の授業開始の遅延や遠隔授業によるストレス、先の見通せない状況への不安感、自宅待機生活による閉塞感や孤立感などから様々な心理的反応を示す学生が出てくることも予測されます。学生対応の際に、以下の内容を参考にいただきながら、教職員の皆さまご自身のこころの健康維持にお役立ていただければ幸いです。

学生に生じ得る心理的反応

隔離や自宅待機により行動が制限されている場合には、私たちには以下のような感情や反応が生じることが指摘されています。（日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズより）

- ・自身の体調や仕事や将来について心配になる
- ・自由が制限されることで、怒りや不安を感じる
- ・周囲の人が感染していたらどうしようと心配になる
- ・起こりうる最悪な事態を考えて、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
- ・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



危機を感じる状況において、困惑したり、不安や恐怖、怒りを感じることはごく自然なことです。普段とは異なる学生の様子に戸惑われることもあるかもしれませんが、それらを当然のこととして受け止めることで、落ち着いた対応がとりやすくなります。

学生への基本的な対応方針について

① 健康な生活習慣を維持させる

休校の措置が長引くほど、昼夜逆転などによる睡眠の質の低下や、不規則な食生活、運動不足などにより、心身に不調が生じる学生の増加が懸念されます。そのため、健康な生活習慣の維持（自宅での適切な食事、睡眠、適度な運動、友人や家族など大切な人と連絡を取り合うことなど）を呼びかけることは学生への大きな支援につながります。

② 定期的に連絡を取り、孤立を防ぐ

孤立感を防ぐことは、心の安定を保つために非常に有効です。Zoom を用いた遠隔ミーティングの定期的な活用や、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可能な限り交流を保つことをお願いいたします。

③ 困ったときにどこに支援を求めればよいのかの周知

学生に、普段から気になっていることはないかお声がけいただくことは、学生の不安軽減につながります。悩みがあるときは1人で抱え込まず、信頼できる身近な人に相談するようお伝えください。心の不調が続き、学生が自ら支援を求めることが難しい場合は、専門の相談窓口をご紹介ください。保健管理センターでもカウンセリングを受け付けております（但し、休校期間中は電話や Zoom などを用いた遠隔対応となります）。

また、日頃から正しい情報を把握しておくことも大切です。情報収集を促す際には、学生が不確かな情報に振り回されないよう、信頼できる情報源（例えばWHOのWebサイトや国や地方の公衆衛生情報）を使うことを呼びかけてください。また、必要以上に恐怖や不安をあおるようなメディア報道やインターネット上の情報を見たり聞いたりする時間を減らしたほうが良いことも伝えてください。

心の相談に関する相談窓口

厚生労働省

「国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）」

この中に、電話相談窓口や SNS 心の相談の情報が 있습니다。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html

新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談

<https://lifelinksns.net/>

厚生労働省 自殺対策 相談先一覧（電話相談 SNS 相談）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html

④ 留学生への配慮

留学生の多くは、母国の感染状況への心配や異国での感染リスクに対する恐怖、日本入国や出国後にかかる様々な制限等、見通しの立たない不安の中で生活をしています。また海外からの入国者に対する偏見により辛い思いをする機会もあるかもしれません。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。

教職員の皆さまへのメッセージ～ご自身のストレスに対処するために～

自宅待機による人手不足や遠隔授業の準備など、通常以上に手を取られ、ストレスを感じやすい環境が続いています。ストレスの蓄積によって自分自身が調子を崩してしまわないように、ご自身でできる工夫を試みることは心身の健康を維持していくうえでとても大切です。

～ストレス対処方法の例～

- ・自分自身のストレスの蓄積に気づく
- ・職場の人間関係だけでなく、友人や家族との連絡を維持し孤立を避ける
- ・休憩をとり、バランスの良い食事や適度な運動、リラックスできるような気分転換を心がける
- ・自分の気持ちに対処するためにアルコールやタバコに頼らない

心理的な負担を抱えたまま学生の対応をしていると、不安定な精神状態が学生に伝染してしまいます。学生の心の健康を守るためにも、ご自身への思いやりとストレス対処をお心がけいただければ幸いです。

【参考資料】

IASC（緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポートに関する機関間常設委員会）

「新型コロナウイルス流行時のこころのケア」（日本語版）

下記の福島県立医科大学ホームページからダウンロード可能。

<https://www.fmu.ac.jp/univ/daigaku/topics/20200330.html>

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/200330_006139.html

 **富山大学保健管理センター**
Health administration center, University of Toyama

五福キャンパス TEL. 076-445-6911

杉谷キャンパス TEL. 076-434-7199

高岡キャンパス TEL. 0766-25-9134