

教職員の皆さまへ

## 心理面の対応について

学生サポートセンター  
カウンセリング・サポート室長  
時友 裕紀子

新型コロナウイルス（COVID-19）はウイルスによる感染症のみならず、人々に強い不安を引き起こしています。1. 自宅待機や隔離により行動が制限されている方に生じがちな様々な感情や反応について 2. 心の健康を保つためのヒントを整理します。学生への対応等にお役立てください。 i

### 1. 様々な感情や反応

- 自身の体調や仕事や将来について心配になる
- 周囲の人が感染していたらどうしようと心配になる
- 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
- 自由が制限されることで、怒りや不安を感じる
- 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
- 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
- イライラしたり、腹を立てたりしやすくなる

こうした反応が生じるのは、とても自然なことです。学生がいつもと異なる様子を見せても自然なこと、と理解すれば落ち着いて対応しやすくなるかもしれません。

### 2. 心の健康を保つためのヒント ～学生対応の際、お役立てください～

#### 【おすすめすること】

- 食事、運動、睡眠、身の回りの清潔など、その学生の通常的生活リズムやバランスを保つことが大切になります。＜生活リズムやバランスを保つ＞よう、言葉がけをお願いします。
- 趣味やリラックスできる環境は大切です。時には話題にあげながら、心地よいと思えることや頭を使って集中できることを勧めてみるのも良いのではないのでしょうか。
- （家族や友人との）つながりを維持できるように、定期的に連絡を取りましょう。社会とのつながりを感じ、独りではないと思えるようにする、＜孤立化を防ぐ＞ことが大切

です。

- いつもどおりの接し方や会話をすることがサポートになります。

自宅待機や隔離により行動が制限されている学生への接し方として気をつけた方が良いでしょう。

#### 【注意したいこと】

- 「長いお休みがとれてよかったね」「のんびりできるだろう」など、休みの長期化を心無い言葉で形容することは控えた方がよいでしょう。学生も教職員も感染拡大の予防に貢献しているということを忘れないようにしましょう。
- 「コロナの人」や「コロナにかかったかもしれない人」という表現はやめましょう。意図せずその方に疎外感を植えつけたり、傷つけてしまうかもしれません。

☆ 別途、学生用に「こころの健康を保つために」「ストレス対処法」について周知しています。よろしければそちらも参考にしてみてください。

☆ 学生の心理面への気がかりがありましたらまずは電話でご連絡ください。

#### 【連絡先】

学生サポートセンター カウンセリング・サポート室

Tel : 055-220-8565 (事務室)

携帯 : 080-1092-0720 (学生相談専用電話)

