

新型コロナウイルス感染症流行時の心のケア



緊急事態宣言が発令されてから、多くの高等教育機関で新年度の手続きや授業開始が延期となり、入構禁止措置が取られています。今までに経験したことのない状況に不安や困惑を感じている方も多いことでしょう。

学生と教職員がそれぞれ自宅等に隔離された状態が長く続くにつれ、不安やストレスへのさまざまな心身の反応が表れることが想定されます。また、慣れないオンライン授業や友人との接触機会の減少などから、修学への意欲を保つことが困難になるかもしれません。

以下の情報は、新型コロナウイルス感染症流行時の心や体の反応と対処に関するものです。今後長期にわたって対応が求められる可能性があり、適切な情報やセルフケア、サポートを得ることなどが重要になってくると思います。参考にしてみてください。

1) 感染症の流行時に普通に見られる反応

- 病気になることや死ぬことへの恐怖
- ケアを受けている間も、感染を恐れて医療施設に行くことを避けてしまう
- 病気ではないかと疑われて、社会的に除外されたり、検疫・隔離されたりすることへの恐れ
- 隔離によって生じる無力感、倦怠感、孤立感、抑うつ感

2) ストレスに対処するためのメッセージ

- 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ください
- 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

以上、感染流行時の心理的援助に関する情報(新型コロナウイルス感染症流行時の心のケア Version1.5)より抜粋

学生相談室では、現在電話相談をお受けしています。大学生活に関する不安や心配事、心身の不調などがある場合は、どうぞお電話ください。

東京女子大学 学生相談室 〒167 - 8585 杉並区善福寺 2-6-1
電話 03-5382-6389 (受付直通) 9:30~17:00 (月~金)