

## 【新型コロナウイルス感染拡大防止のための学生相談・特別支援センターの利用について】

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、当分の間、来室での対面相談は受けておらず、お電話での相談とさせていただきます。気持ちの整理をしたり、リフレッシュ方法を一緒に考えたい等のようなことでもご遠慮なくご相談ください。まずは、電話でご連絡ください。

なお、これらの対応は、今後の宮城学院女子大学、国や自治体などの対応方針を踏まえて見直す可能性があります。どうぞご了承ください。

### 1. 相談の方法

- 1) 相談したい場合は、お電話をください。

学生相談室 022-277-6211 特別支援室 022-277-6276

- 2) まず、学籍番号とお名前を言ってください。

予約を取って頂きこちらからお電話させていただきます。

予約がなければそのまま相談できます。

- 4) 相談時間は30分となります。

- 5) 予約時に都合が悪くなった場合は、ご連絡ください。

また、以下の点をご了承頂くことになります。

- (1) 通信品質により、相談が中断したり、遅延したりする可能性があります。
- (2) 視覚的・聴覚的な手がかりが乏しくなるため、コミュニケーションに齟齬が生じる可能性があります。
- (3) 担当カウンセラーの判断によっては、電話相談が適さないため他の方法を提案したり、電話相談を中止することがあります。
- (4) 来談者とカウンセラーは、双方の声が他の人に聞こえたり邪魔されたりしない、プライバシーが確保できる場所から電話相談に参加します。
- (5) 来談者は、相談内容を録音してはいけません。

### 2. 守秘義務について

相談内容についての秘密は厳密に守られます。ただし、学生相談室のスタッフはチームとして活動しており、スタッフ間で情報の共有を行うことがあります。また、支援効果を高める目的で、来談者本人の同意が得られた場合に関係部署と情報共有を行う場合があります。さらに、管理運営やサービス向上のために、個人が特定されないよう匿名化した保有情報を、業務改善のための基礎資料や学内活動における資料として活用することがあります。さらに、より適切な援助を提供するために、細かな個人情報や伏せた形で他の専門家に相談の経過を報告し、コメントを受けることもあります。

なお、特殊なケースとして、来談者に自殺や傷害事件を起こす危険性が高いと判断される場合、虐待の被害や加害の危険性が高いと判断される場合などでは、家族、保健センター医師、指導教員、病院や警

察などに連絡する場合もあります。この場合でもできる限り、来談者の承諾を事前に取りるように努めます。

## 【 新型コロナウイルス感染症に関連する心理的対応について 】

新型コロナウイルスによる感染症(COVID-19)は、世界的な感染拡大の影響を受け、学生の皆さんは、自宅待機をするなどこれまでにない状況に直面しています。皆さんが心身の健康を保ち、この局面を乗り越えていくためにこのメッセージがお役に立てれば幸いです。

### 1. 正確な情報を知り、感染を広げない。

感染を防ぐための生活の工夫、行動指針については[厚生労働省のウェブページ](#)も参考にしましょう。

- ① 自宅含め、建物内に入ったら、何かに触れる前に石鹸で 20 秒以上の手洗いを必ず行う
- ② 食事会や飲み会などは行わない
- ③ 家族、友人を含め、人と話をする時は十分な距離（2m 以上）を取る
- ④ 飲食の際には唾が必ず飛び感染のリスクが高まるため、人との距離には特に注意する
- ⑤ 風邪の症状、その他体調不良がある場合には、新型コロナウイルスへの感染による可能性が否定できないため、外出や人との接触を避ける（同居者への感染予防も大切）
- ⑥ 粘膜から感染するため、目、鼻、口を触らない
- ⑦ 咳が出るときはマスクをするか、厚手のティッシュなどで受け止め、ティッシュはすぐ捨てる
- ⑧ 手で触れる場所は可能な限り消毒する（アルコール、次亜塩素酸などが有効）

### 2. 心理的反応を知る

未曾有の事態ですから、ストレス・不安・恐怖・イライラなどを感じることは普通のことです。自分の弱さのせいだと自らを責めたり、早く回復しなければと焦ったりする必要はありません。また、心理的な反応は人によって現れるタイミングや強度が異なります。心理的反応よりも、身体的な反応として強く現れる人もいます。

例えば・・・

- 生活全般の不自由さ、不全感に伴う悲しみや落ち込み
- 感染すること、させるのではないかと考えることや普段どおりの生活が送れないこと、学業や将来に関すること等への漠然とした不安や恐怖
- 家で過ごす時間が長くなることに伴う孤独感、倦怠感
- 過度の我慢を強いられることに対する苛立ち
- 従来のサポートやケアが得られなくなることによる精神的苦痛

### 3. ストレスや不安に対処する

自分自身をなるべく健康に保つためにできることはいろいろあります。ちょっとやってみると自分でも予想外に楽しいこともあります。気分転換にやってみてはいかがでしょうか。

- 自分の心身をいたわりましょう。バランスの良い食事を取り、可能な範囲で適度な運動と十分な睡眠を取りましょう。
- 信頼できる人と話すことは役立ちます。友達や家族と連絡をとってみましょう。ただし、家にいることによって家族と喧嘩しがちということもあり得ます。その場合は、少し距離を置いてみましょう。
- 動揺したり気持ちが高ぶったりしやすくなりますので、SNS やニュース等で過度に多くの情報に接することは控えましょう。
- ストレス対処のためにアルコールやたばこを摂取するのは避けましょう。
- 掃除や洗濯などの家事、音楽を聞くこと、楽しい動画を見ること、好きな飲み物や食べ物をゆっくり味わうこと、本を読むことなどを試してみましょう。あなたが楽しいと感じること、心地いいと感じることを探してみましょう。
- セルフケアのためのウェブサイトやアプリを有効に活用しましょう。スマホやタブレットをお持ちならば、「マインドフルネス、瞑想、呼吸」「感情、思考、日記、記録」等のキーワードで使いやすいアプリを探してみましょう。瞑想やマインドフルネスのワークは、リラックスをもたらし、感情や破滅的な考えにとらわれずに目の前のできごとに集中するための助けになります。また、自分の日々の感情や思考を記録することは自分の状態を客観的に把握し、落ち着きを取り戻すことの助けになることがあります。

## 4. つながりを保ち、孤立を避ける

身近な人達と直接会うことは難しくても、電話や SNS などを使い、バーチャルな繋がりを保ちましょう。「こんなことしたら楽しかったよ」などお互いに体験したことや感じている気持ちを表現したり、相手を気遣ったりすることでお互いに落ち着きを取り戻し、これまで以上につながりを深めることができます。

学内でも、状況に応じた制約下ではありますが学生相談・特別支援センターの電話相談の対応をしております。また、各種相談先もまとめてありますので、必要に応じてご活用いただければ幸いです。