

## 教職員のみなさんへ ～新型コロナウイルス感染症と上手につき合うために



### 名古屋経済大学 学生相談室

未曾有の新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、不安を感じている方も多いことと思います。大人の私たちでさえ不安ですから、学生はどれほど不安でしょうか？ 不慣れたオンライン授業はもとより、特に新入生は友達を作ることも難しく、何を頼ったらよいのかわからない心もとない心境でいることと思います。そのような学生の修学をサポートするためには、私たち教職員が新型コロナウイルス対応に関する正確な知識を持つとともに、ストレス下に置かれた学生の心身の反応を理解し、適切に対応することが求められます。

大学教職員がワンチームとなって学生を支え、学生の心身の健康と質の高い教育を維持するために、学生の心理状態とその対応に関して**学生相談室からメッセージ**をお送りします。このメッセージが少しでも教職員のみなさんのお役に立てば幸いです。

#### ◆ 学生への対応の原則

##### 1. 学生に見られやすい心理

今回のような強大なストレスに曝された場合、人は以下に挙げるストレス反応を現わすことが珍しくありません。普段と異なる学生の反応に戸惑うかもしれませんが、このような多様な反応は脅威に曝された際、人間に生じる**自然な反応**と理解し、落ち着いて対処することが大切です。下記の反応は、もちろん私たち教職員にも生じる可能性があります。

- ✚ 自分が感染することや人に感染させることについて心配になり、普段通りの生活が送れなくなる
- ✚ 生活が不自由になり不満、怒り、悲しみなどが強くなる
- ✚ イライラする、急に落ち込むなど、情緒不安定になる
- ✚ 何もやる気が起きなくなって、寝てばかりいる
- ✚ 体調や学業、将来について不安になる
- ✚ 家で過ごす時間が長くなることで、孤独感や孤立感が強くなる
- ✚ 頭痛、腹痛、不眠、倦怠感、食欲不振などの身体症状が現れる
- ✚ ストレスを紛らわすためにアルコール、たばこ、薬物に依存する

- ✚ うわさやデマ情報を信じたり、SNS 等でその拡散に加わってしまう
- ✚ 最悪な事態を考えて、落ち着かなくなったりパニックになったりする
- ✚ 経済状況が悪化し、退学を考えざるを得なくなる（アルバイトがなくなる、親の収入が減る等）
- ✚ 家にいることが耐えられない（特に普段から家に居場所がない学生にとっては、非常に辛い状況であることを心に留める）

## 2. 規則正しい生活を送らせる

学生の中には1日中寝続けたり昼夜逆転するなど、生活リズムの乱れから自律神経のバランスを崩し、心身の不調を来す学生がいます。通常の睡眠・起床のペースを保つために、オンライン授業でも通常の時間に受講するように伝えたり、場合によっては、保護者に生活リズムを管理してもらう必要があるかもしれません。

## 3. 孤立させない

今回の危機への対応として、人との対面での関わりをできるだけ避けることが求められています。しかし、学生は今まで普通に会っていた身近な人たちと会えなくなると、一人ぼっちな気がして孤独感に苛まれたり、「忘れられてしまうのではないか」と不安になったりします。また、万が一感染者になった場合、加害者扱いされたり、いわれのない誹謗中傷を受けるなど、今まで経験したことのない孤立無援の状況に追いやられる可能性があります。

学生を孤立させないために、ぜひ学生とつながって下さい。直接会って話すことはまだ難しいかもしれませんが、電話や SNS、zoom などを上手に使い、定期的に連絡を取って下さい。学生の中には遠慮してなかなか教員に連絡できない学生もいます。また、学生と関わる際、「辛い状況が続くけど、お互いがんばろうね」「辛かったら連絡してね」など、学生が自分の気持ちを伝えやすくなるような言葉を添えるとよいと思います。みなさんとつながることで、学生は孤立感を減らすことができます。

## 4. 留学生への声かけ

留学生の多くは、母国の状況の心配と同時に、異国での感染の可能性の恐怖、日本と母国間の出入国の制限等、先の読めない不安の中で生活しています。また、海外からの入国者として差別的扱いを受けやすい存在でもあります。加えて、日本語で発信される情報の入手にタイムラグが生じる等の理由で、信頼性の高い情報をタイムリーに入手することが難しい場合があります。

特に留学生には困っていることはないか、情報は足りているかなど、小まめに聞いてあ

げて下さい。留学生の不安の解消につながります。

## ◆ 教職員自身のストレス対処

### 1. 「ストレスを感じるのは自然な反応」と心する

先ほどの「学生への対応の原則 1. 学生に見られやすい心理」で述べたように、危機的な状況に置かれた時に混乱や悲しみ、怒り、恐怖等の様々なストレス反応が出ることは自然なことです。しかし、ストレスを感じたり、それによって思うようにやりたいこと・やらなければならないことができない自分を責めたり、心身の不調を過度に恐れると、ますます調子を崩すという悪循環に陥ってしまう可能性があります。支援する側の私たちも「この非常時に、こういう状態になるのは仕方ない」と捉え、悪化しないよう冷静に対処することが大切です。

### 2. 孤立を避ける

学生と同様に学内の人間関係だけでなく家族や友人との連絡を維持し、孤立しないようにしましょう。1人よりもチームで仕事をする方が、一般的にストレスを軽減できます。また、お互いに持っている情報を共有するのにも役立ちます。大切な人とのつながりが私たちの心を元気にします。

### 3. ストレスのサインに気づく

過度のストレスがかかると、最初のうちは過覚醒状態になり、その状態が続くと今度は無気力で疲労感の強いバーンアウト(燃え尽き)状態になります。また、新型コロナウイルスに感染した学生や濃厚接触者の話を聞くことで、自分も精神的に傷つきストレス反応を生じる(二次的外傷性ストレス)こともあります。以下のサインがないか確認して下さい。

#### 過覚醒のサイン

- ✚ やたら活動的になる
- ✚ ちょっとしたことにも極端に反応する
- ✚ 情報収集しまくる
- ✚ いつも頭の中で何か考えている
- ✚ 不眠、落ち着かない
- ✚ イライラして攻撃的になる



### バーンアウトのサイン

- ✚ 極度の疲労と倦怠感
- ✚ 無気力で何もやりたくなくなる、身だしなみや入浴、歯磨きができない
- ✚ 無関心、何事にも感情が湧かない
- ✚ 周囲から孤立しているように感じる
- ✚ アルコールや薬物の助けが必要に感じる

### 二次的外傷性ストレスのサイン

- ✚ 悪い出来事について過度に心配したり恐れたりする
- ✚ びっくりしやすい、常に頭が「警戒中」のような状態
- ✚ 動悸、不眠、食欲不振など、ストレス性の身体症状がある
- ✚ 悪夢を見る、トラウマになっている状況について繰り返し考えてしまう
- ✚ 他者の辛い体験を、まるで自分が体験したように感じてしまう

### 3. ストレスを溜めないよう、生活を工夫する

過覚醒、バーンアウト、二次的外傷性ストレスは、過度のストレスの蓄積によって起こります。このような反応を防ぐため、ストレスを溜めない生活を心がけましょう。

- ✚ 十分な休憩を取る
- ✚ バランスのよい食事を摂る
- ✚ 適度な運動をする
- ✚ 信頼できる他者と話す（直接会えなくても、電話、メール、SNS等でつながりを保つ）
- ✚ 趣味や自分の好きなことに没頭する
- ✚ ストレス解消のためにアルコールやたばこ、薬物を使用することは避ける
- ✚ 正確で最新の新型コロナウイルス感染症の情報を入手する（WHO、厚労省等）一方で、新型コロナウイルスと無関係な活動の時間を持つ（読書、音楽鑑賞、語学学習等）
- ✚ 家族やペットと触れ合う

この他にも、これまであなたの役に立ったストレス対処法があればぜひ行って下さい。

#### 4. オンライン授業には柔軟な取り組みを

感染拡大を防ぐため、前期はほとんどの授業がオンライン授業となり、正規の授業回数も確保できなくなりました。オンライン授業は未経験の教員も多く、大きな心理的ストレスを感じる方も少なくないと思います。

ところで、「通常と同じ質の高い授業を担保しなければならない」と思い詰めていませんか？ もちろん一定の質を保持することは必要ですが、今は「緊急事態」です。「どうしても普通と同じことをしなければ！」という平時モードの思考は、人間を疲弊させ柔軟な対応を妨げます。また、がんばりすぎて私たち自身が倒れてしまつては、学生の修学を守ることはできません。過不足なく「今、自分ができるところをする」という心構えで授業に取り組んではいかがでしょうか。



これまで誰も経験のないこの非常事態はまだしばらく続きそうですが、教職員自身の心身が健康でなければ、学生の力にはなれません。学生だけでなく私たち自身も大切に、みなで力を合わせてこの苦難を乗り越えましょう！

学生およびご自身のことでご心配がありましたら、学生相談室をご利用下さい。現在（5月11日）、感染拡大防止のため対面での相談は行っていないですが、電話およびメールによる相談は可能です。電話相談を希望される方も、最初にメールで予約を取って下さい。

学生相談室 野副カウンセラー [snozoe@nagoya-ku.ac.jp](mailto:snozoe@nagoya-ku.ac.jp)  
学生相談室分室 家接カウンセラー [iezgu@nagoya-ku.ac.jp](mailto:iezgu@nagoya-ku.ac.jp)  
学生相談室 直通電話 0568-67-6266

## 【参考 Web サイト】

- **厚生労働省** 新型コロナウイルス感染症について  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
  
- **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」シリーズの紹介  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)
  
- **日本赤十字社** 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう ～負のスパイラルを断ち切るために～  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)
  
- **日本心理学会** 「もしも『距離を保つこと』を求められたなら：あなた自信の安全を保つために」  
[https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping\\_Your\\_Distance\\_to\\_Stay\\_Safe.jp/](https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe.jp/)
  
- **情報センター出版局** 新型コロナウイルス対応 指さし絵（留学生向け）  
[https://www.yubisashi.com/covid19/?fbclid=IwAR1FqQNe6jdl8PqeZdXnpBYtngPKeDZ\\_MQHJhJ0-9y9jSiD-NNG7P12nUYA](https://www.yubisashi.com/covid19/?fbclid=IwAR1FqQNe6jdl8PqeZdXnpBYtngPKeDZ_MQHJhJ0-9y9jSiD-NNG7P12nUYA)  
13カ国語対応の指さしツールです。日本語能力の低い留学生の支援に役立ちます。
  
- **名古屋経済大学学生相談室** 学生のみなさんへ ～新型コロナウイルス感染症と上手につき合うために  
<https://www.nagoya-ku.ac.jp/support/>  
学生相談室サイトの「学生向け」メッセージもご覧ください。