

心の健康を守るために

成蹊大学学生サポートセンター（学生相談室・障がい学生支援室）

新型コロナウイルス（COVID-19）の蔓延により、新年度を迎える大学生活にも大きな影響が生じています。新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の見解（クラスター対策）では、若者の皆さんに対し、重症化リスクは低い軽症の若者が、重症化するリスクの高い方に感染を広げてしまうことに警鐘をならしています。また、いわゆる3つの「密」：換気の悪い密閉空間、大勢がいる密集場所、間近で会話する密接場面を絶対に避ける必要があります。

一方で、入学式の中止、授業開始の延期、部活やサークルの試合やイベント、友人との食事会や飲み会、スポーツやコンサート、アミューズメント施設の中止は、私たちの行動が制限されるとともに、ストレスが高まり、その上、気分転換の場を失っていると感じている方も多いと思います。

以下は、WHOが公表している、「Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak（新型コロナウイルス蔓延中のストレスへの対処）」と題するパンフレットに基づいて加筆・補足しています。https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2。

・未曾有の事態ですから、ストレス、不安、恐怖、怒り（イライラ）を感じるのは普通のことです。

・信頼できる人と話すことが役立ちます。友達や家族と連絡を取ってみましょう。

ただし、家にいることによって、家族と喧嘩をしまいがち、ということも起こりえます。少し距離を置くようにしてみる工夫をしてみましょう。

・SNSでのやりとりが増えているかもしれませんが、不適切な表現にならないように気をつけましょう。

・自宅で過ごさざるをえないときは、健康的な生活スタイル、たとえば食事や睡眠、適度な運動などを心がけましょう。

・終日、ゲームや動画、ネットニュースばかりという生活にならないようにしましょう。

・気持ちを落ち着けるために、タバコ・アルコール・不適切な薬剤に頼るのはやめてください。

・事実（ファクト）をちゃんと把握しましょう。正しい情報と知識など持てば、適切な対処行動をとることができます。不安を煽るようなメディアを見る時間を減らして心配や焦りも減らしましょう。

・必要に応じて、カウンセラーなど、専門家に助けを求めましょう。助けを求めるタイミングは主観的なものです。これくらい大丈夫、自分の悩みは大したことないなどと思う必要はありません。

成蹊大学では学生サポートセンター（学生相談室・障がい学生支援室）で、相談に応じることができます。ただし、**感染防止のため通常の相談形態とは異なる**ことを理解してください。相談の方法は以下のとおりです。

1) 相談したい場合は、学生サポートセンターにお電話をください。直通電話：0422-37-3807

2) カウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が電話相談に応じます。

3) まず、学籍番号とお名前を教えてください。成蹊大学に学籍があることが相談条件になります。休学中の方も相談対象です。もちろん新入生も対象です。

4) 相談時間は30分程度となります。

5) その後の継続相談を希望する場合には、当面（通常の授業形態となるまで）は、対面相談ではなく**電話相談**もしくは**遠隔相談**（パソコンやスマートフォンを用いてオンライン面談をするための無料アプリ Zoom を利用予定）とします。Zoomの利用方法については電話（かメール）でお伝えします。

* 新入生のみなさまには送付される書類のなかのリーフレットと「サポセン（広報誌）」をぜひご確認ください。

* 今後、さらなる不測の事態が発生した場合には、対応を変更させていただくことがあります。