

## 教職員の皆さまへ ～新型コロナ感染防止対策に伴う、心理面の対応について～

(2020年6月15日現在)

(\*以下の相談室利用方法は、今後の状況に応じて変更されることがあります)

### 【学生への指導・対応の原則】

#### 1) 多様な反応が出てくることを前提に

活動が制限を受けやすい状況(自宅待機や隔離なども含む)におかれた際には、我々教職員も含めて、以下のよう様々な感情や反応が生じる可能性が指摘されています。

- ・自身の体調や仕事・学業や将来(研究の進捗状況や就職活動など)について心配になる
- ・自由が制限されることで、怒りや不安を感じる
- ・周囲の人が感染していたらどうしようと心配になる
- ・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
- ・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
- ・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、多様な反応が学生に出てくることを前提としておくと対処しやすくなります。また身近な教職員と気になる学生の様子について情報の共有や相談を積極的に行う機会があれば、より落ち着いて対応できると思われます。また学生への対処に関し、何か不安なことがあれば、健康支援センターへ相談ください。

なお、現在、学生相談では新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から相談の予約はメール受け付けを推奨しています(2020年6月15日現在)。教職員からの学生に関する相談の予約・受付もメールにて行っていますのでお気軽にご連絡下さい。。

相談室 E メールアドレス:gakroom@office.tut.ac.jp

\*HP上の学生相談室の利用方法を参照の上、ご相談下さい。また、メールによる相談予約の場合は学生のプライバシー保護のため、学生の氏名は記載しないようご注意ください。必要に応じて例えば、“研究室所属 B4 の学生についての相談”のようにご記載下さい。折り返し返信し、電話などで詳しいお話を伺います。

#### 2) 生活のリズムを維持させる

学生の中には、一日中寝続ける、もしくは昼夜逆転の生活を送るなどの睡眠リズムの乱れが出てくることで、かえって睡眠の質を下げ、心身の健康を損なってしまうことがあります。

そのため、教職員の皆さまからも、通常の睡眠・起床のペースを保つように、アナウンスをお願いします。遠隔でのミーティングの時間をこれまでの曜日や時間で継続することも生活リズムを安定しやすくする助けになるかもしれません。あるいはあえて午前中にミーティングを設定し、その時間の起床を促すことから生活リズムの崩れを抑制する一助となるかもしれません。

#### 3) 孤立を防ぐ(定期的に連絡を取る、ビデオ会議でのミーティング等)

1)の多様な反応で挙げたように、「学生が孤立する状況を防ぐ」ことも、心身の健康を保つための重要なポイントです。

これまでの研究指導やミーティングのつながりを維持するよう努めていただけますと幸いです。直接会うことはできない時期も、メール等での定期的な連絡、ビデオ会議でのミーティングをして交流を保つことをお願いいたします。また連絡の際に、「不便な状況が続くね」「これはちょっとしんどいね」等、お互いにこの新型コロナ対策の状況下で感じる考えや感情を共有する機会にすることも、教職員の皆さま自身や学生の心身の健康を維持することに役立つかもしれません。

#### 4) 留学生へは、特にこまめに声かけを

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、日本入国や出国後の母国入国に制限がかかる等、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に対する、社会的に厳しい目にさらされ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適宜入手困難な場合があります。困っていることはないか、情報が不足していないか、等こまめにお声かけいただくことなども、学生の安心感につながります。

## 【自身のストレスに対処する】

### 1) ストレスを感じるのは自然な反応、という心構えをもつ

先ほどの【学生への指導・対応の原則】の1)で記載したように、危機的な状況に置かれたときに、ストレスや混乱、悲しみや怒り、恐怖等の様々な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、不調な状態を過度に恐れることで、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もあります。「この非常時に、こういう状態になるのは仕方ない」ととらえ、悪化しすぎないように踏みとどまることが大切です。

### 2) イレギュラー対応時の心構えをもつ

今回の新型コロナ感染防止対策に伴い、授業・研究室運営ほか様々な点で新しい取り組みを行うことになっている、または今後さらにそのように取り組むことになるかと思われます。このような新しい取り組みは心理的ストレスを感じる方もいます。下記のような心構えをもちながら臨むことで、教職員の皆さまのストレスによるダメージが少し軽くなるかもしれません。

- ・無理をせず、ゆったりとした授業・研究設計
- ・オンラインを活用するときには「どうしてもつながらなかったときには〇〇を実施する」など、事前にハプニングを想定して学生に伝えておく
- ・すべてをオンラインに「移植」することにこだわらない
- ・制約の中で、学生に良い体験をさせることが優先

### 3) ストレスが蓄積しているサイン(バーンアウト・二次的外傷性ストレス)がないか振り返る

極度の疲労と圧倒されている感じ(バーンアウト)や今回の COVID-19 に感染あるいは濃厚接触者となった方々の様子を聞くことで自分もストレス反応を経験する(二次的外傷性ストレス)こともあります。

#### バーンアウトの兆候(例)

- ・悲しみ / 気分が晴れない
- ・疲れている / 圧倒された感じ
- ・イライラしやすい / 人を責めやすい
- ・ことごとく失敗しているように感じる
- ・感情の欠如 / 無関心
- ・できることは何もないように感じる
- ・周囲から切り離された感じ
- ・今の状況に対処するにはアルコールや薬物が必要
- ・不十分なセルフケア(身だしなみ / 入浴 / 歯磨き等)

## 二次的外傷性ストレスの兆候(例)

- ・悪い出来事について過度に心配または恐れる
- ・びっくりしやすい、常に「警戒中」のような状態
- ・ストレスの身体的兆候(例:心臓の鼓動)
- ・悪夢またはトラウマ状況に関する繰り返しの訴え
- ・他人の外傷体験を自分が体験したように感じる

### 4) ストレスを蓄積させないよう、生活を少し工夫する

休暇を取る、バランスの良い食事を摂る、運動する、信頼できる他者へ相談するなどの対処方法は、バーンアウトや二次性外傷性ストレスの防止や軽減に役立つといわれています。また、睡眠の質の向上やストレス対処、運動による体力の維持のためにも可能な範囲で、毎日、人が密集しない屋外で、少し息がはずむ程度の運動(ウォーキングなど)を 30 分程度するとよいでしょう。上記のほかにも、下記のリストの内容や「これまで自分がつらかった時にその時期を乗り切るのに役立った方法」があれば、その方法もぜひご活用ください。

#### その他のストレス対処方法案

- ・正確で最新の新型コロナウイルスの公衆衛生情報を入手する(WHO、厚生労働省)
- ・上記の情報収集の時間と、隔離と無関係な活動(例:読書、音楽鑑賞、新しい言語の学習)とのバランスをとる
- ・日々のルーティン(例:着替え、仕事・運動・学習などの日常的な活動、健康的な娯楽 活動)を維持する
- ・他者とのヴァーチャルなつながり(例:電話、テキストメッセージ、ビデオチャット、ソーシャルメディア)を保つ
- ・ペットとふれあう時間をもつ
- ・健康的なライフスタイルを維持する(十分な睡眠・食事・運動。必要に応じ、電話やネットによる相談の利用)
- ・隔離のストレスの対処方法として、アルコールや薬物を使用するのは避ける
- ・ストレスマネジメント関連のアプリを利用する(例:マインドフルネス、リラクゼーション)

自分自身だけでなく、同僚や知人の様子も気にしていただけるとよいかもしれません。ご自身のダメージを最小化することで、本学学生のメンタルヘルスの向上にも資することにつながります。

### 5) 孤立を避ける

同僚や上司だけでなく、知人や家族との連絡やつながりを維持してください。一般的には、一人よりもチームで仕事をの方がストレスを軽減できます。また、知り得た情報の意味を相互に共有することに役立ちます。大切な人とのやり取りが自分自身の心を勇気づけることとなります。

#### 【現在、メンタルヘルスのサービスを受けている方へ】

現在、精神科治療あるいは心理的支援を受けている方は、担当医あるいは担当心理士と定期的に連絡を取ることをお勧めします。状態の悪化に備えて、どのような対策があり得るかを話し合っておくとよいでしょう。指導教員、クラス担任で担当学生から通院継続についての相談があった場合も上記のように勧めて下さい。

## 【参考資料】

American Psychological Association(2020).Keeping Your Distance to Stay Safe.(日本心理学会誌「もしも『距離を取ること』を求められたなら」:あなた自身の安全のために)

([http://psych.or.jp/about/Keeping\\_Your\\_Distance\\_to\\_Stay\\_Safe.jp/](http://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe.jp/))

Centers for Disease Control and Prevention(2020).Emergency Responders: Tips for taking care of yourself.(<http://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>)

日本赤十字社(2020).「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

([http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html))

東京大学(2020).オンライン授業・Web 会議ポータルサイト.(<http://utelecon.github.io/>)

\*本資料は、東京大学相談支援研究開発センター「教職員の皆様へ ～新型コロナ感染防止対策に伴う、心理面の対応について～」を基に作成しました。