

相談室だより

2020年 秋学期1号

こども教育宝仙大学
学生相談室
中島 絵美・南 舞



【学生相談室より】

見通しが立ちにくかった春学期とは異なり、秋学期には対面授業の予定が発表されるなど、見通しが少し見えるようになるかとほっとされる部分もあるのではないのでしょうか。今回は、今後のコロナの動向をご紹介します。

現在は、ワクチン（コロナにかからないか、かかっても軽症にするための予防接種）の導入が見え始めてきました。まずは「医療従事者」「高齢者」から接種が始まると検討されています。日本政府はアメリカとイギリスの製薬会社と契約し、約1億8000万回分の確保がされているようです。『開発に成功すれば』という約束なのですが、来年3月まで、あるいは6月までの供給を受ける計画になっています。

とはいえ、不確定要素が多いため、現状はすぐには変わらないかもしれません。ストレスやメンタルの不調をお感じの際は、相談室にぜひメールやお電話ください。電話は火曜日・水曜日の11:00～19:00まで受け付けています。電話番号やメールアドレスは「学生生活ハンドブック」に掲載されています。

以下の記事は、在宅が増えた時のための生活リズム維持と相談電話をご紹介します。

（参考文献）

東京新聞 TOKYO Web 2020.8.22 版

<新型コロナワクチン Q&A>いつ完成？体内でどうなる？遺伝子ワクチンって？より抜粋

<https://www.tokyo-np.co.jp/article/50358>

ワクチン高齢者らを優先 安全性・有効性への「過度な期待」へ戒め 分科会が提言

【日常生活を規則的に送るための自己管理術】

（日本うつ病学会「新型コロナウイルス感染症の世界的大流行下における心の健康維持のコツ：先の見えない中であっても、日常の生活リズムには気をつけよう」）より

URL：<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-2-covid-19.pdf>

上記のサイトに書かれていた心の健康維持のポイントを書き出してみました。できそうなところから試してみてもよいかもしれません。とはいえ、意外と下記の項目はやるのは大変！もし、難しくてお困りでしたら、学生相談室にご一報ください。

日課・活動
の設定

同じ時間に
起き、寝る

毎日、朝の光
を浴びる

2時間窓辺
で過ごす

運動を毎日同
じ時間に行う

同じ時間に
食事を取る

SNS等利用
し、会話する

昼寝はなし
30分以内

夜間に明る
い光をみない

【外部のコロナの電話相談】

大学以外の電話相談の機関をご紹介します。

2020年8月5日【期間延長しました】「新型コロナこころの健康相談電話」のご案内

2020/08/05

一般社団法人日本臨床心理士会と一般社団法人日本公認心理師協会では
共同事業としてこうした不安に対処するために、「新型コロナこころの相談電話」を開設しております。

【期間延長】

期 間: 2020年4月20日から12月末日まで(祝日も開設します)

開設時間: 8月末日まで: 毎週月曜～木曜 午前10時～12時

9月～12月まで: 毎週月曜～土曜 午前10時～13時

電話番号: 050-3628-5672

- ※この相談電話は、不安な気持ちの対処法や子どもたちへの対応など、
日常を落ち着いて過ごすための方法等について、皆さまと一緒に考えることを目指しています。
- ※ウイルス感染の検査や経済支援の制度などにつきましては、それぞれの自治体の窓口等にお問い合わせくださるようお願いいたします。
- ※フリーダイヤルではありませんので通話料はご負担いただきます。
- ※多くのご相談を受けるために、相談時間は30分以内とさせていただきます。
- ※この相談電話は回線の状況によって、聴きづらくなったり、途切れたりすることがあることをご承知ください。

(以上 中島)

【相談室開放（オンライン）のお知らせ】

学生相談室では、毎年6月と11月の年2回、『相談室開放』というイベントを行っています。しかし、今年はコロナの影響により、皆さんの安全を第一にと考え、延期とさせて頂いていました。今年是在学生・新入生オリエンテーションでも学生相談室の紹介をできておらず、何とか皆さんに相談室の存在を知ってもらう機会がないものか・・・と学生相談室スタッフ一同考えていました。そこで、今年は形を変え、『オンライン』という形で動画配信をすることになりました。この動画は公開されてから3ヶ月は見る事ができるため、当日見逃してしまった方でも後から見られるようになっています。勉強の息抜きに、ぜひご覧くださいね^^

☆配信公開日時

10月から配信予定（12月まで視聴可能）

☆配信方法

youtube ※学生ポータルにURLを掲載しますので、そこから見る事ができます。

☆配信内容

学生相談室の利用方法/相談員の紹介/在宅でも簡単にできるヨガ&呼吸法

(以上 南)