

## 新型コロナウイルスの感染拡大に伴う 学生への心理的影響とその対応・相談窓口について

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、本学の学生においては教育・研究面および日常生活において様々な影響が出てくる可能性が考えられます。以下にあげたものは、こうした状況下においてどんな人にも想定される心理的な影響例です。一般的に心理的な不調は目に見えにくく、また心理的な悩みは一人で抱え込んでしまうことも多いため、下記の例を参考に、セルフケアをしたり、学内相談機関を利用してください。

なお、**学内相談機関は新1年生も利用できます。**ご自身で窓口へコンタクトして、積極的に利用して下さい。

### 学生の心理的影響について

#### ■ 感染症流行に対する心理的影響の想定例

- 自分が感染してしまうこと、自分の行動によって他者に感染拡大させてしまうこと等に対して不安になる。
- 日頃の体調や健康管理について、普段よりも神経質になったり、違和感を感じやすくなる。

#### ■ 各種予定の中止や変更に伴う心理的影響の想定例

- 学会発表、海外留学、実習、インターンシップ、部活の大会などが中止または延期されることに伴い、これまでの積み重ねの成果を発揮する機会がなくなってしまい、心理的なショックや喪失感等が生じる。

#### ■ 対人関係の縮小に伴う心理的影響の想定例

- 他者との交流機会が減り、気分転換や充実感を得る機会がなくなることで、心理的なフラストレーションがたまりやすくなったり、気分が落ち込みやすくなる。
- もともと人間関係が希薄であった人はさらに孤立してしまいやすい。
- 日頃の情報ネットワークが縮小され、必要な情報が入りにくくなってしまいう状況が続くことによる不安や戸惑いが生じやすい。

#### ■ 外出自粛による心理的な影響の想定例

- 自由が制限されることに対する不安や苛立ちを感じる。
- 日中の活動が減り、昼寝や長時間睡眠等により、昼夜逆転など生活リズムの乱れが生じやすい。
- 普段ならできるストレス対処方略がとれず、自分が好きな活動、刺激、社会的関わりなどができなくなるため、ストレスをためやすくなってしまふ。
- 家での生活時間が長くなることで、家族や同居人(寮やルームシェア等)との人間関係上の葛藤が表面化しやすくなってしまふ。
- アパートや寮の近隣住人の生活音やマナー等が普段以上に気になる機会が増えるため、不満やストレスが高まりやすくなる。

#### ■ 誤解や偏見による心理的な影響の想定例

- 緊急事態宣言対象地域、感染者数が多い国や地域、感染陽性者が出た団体や機関等の関係者に対して、過度な警戒心や排除が働いてしまいやすい。

## 学生の心理的影響について (続き)

### ■ 大学生生活上の指針や枠組みがなくなることによる心理的影響の想定例

- 授業開始延期や授業形態の変更等により、研究活動や学習課題等の指針や枠組みがない状態が続き、個々が自ら判断し、行動しなくてはいけなくなることで、不安や戸惑いが生じやすくなる。
- 学習や研究の習慣形成が難しくなるため、意欲が低下したり、目標を喪失しやすくなる。

### ■ 見通しが持ちにくい状況が続くことによる心理的影響の想定例

- 研究活動、課外活動、就職活動などにおいて、それまで想定していた計画が変更となり、未確定な状況が続くことによって不安や焦りが生じる。
- 不正確な情報であっても、不安や焦りにより、その情報を信じてしまいやすくなったり、他者にそうした不正確な情報を拡散させてしまう。

### ■ もともとの大学生活における悩みや問題への心理的影響の想定例

- もともともっていた悩みや問題を先延ばしにしてしまったり、深刻化してしまいやすくなる。
- 進学や進級に対する不本意感があった学生は、授業開始延期や授業形態の変更により、授業や研究活動に対する積極性を持つことがより難しくなる。
- 過去の災害や非常事態時の辛い記憶がよみがえりやすくなる。

### ■ 他者に相談することに対する心理的影響の想定例

- 「他の人は自分よりも困っているので、この程度で相談するのは申し訳ない、我慢すべきだ」等、他者に相談したり、他者のサポートを得ることを躊躇してしまい、一人で抱え込みやすくなる。
- 地元で非常事態宣言が出ている場合などでは、悩みや不安があっても家族に気を遣ってしまうため、家族に相談しにくくなってしまう。
- 身近な人に相談する機会がなくなり、カルト団体や詐欺など一見親切そうに振る舞う人物から、孤独や不安につけ込まれやすくなってしまう。

### ■ 経済的な影響に伴う心理的影響の想定例

- 経済状況の悪化による家族の家計収入の減少や、アルバイト先の営業自粛や縮小等によってアルバイト収入が減少すること等に伴い、生活への不安が生じる。

### ■ 留学生における心理的影響の想定例

- 留学先で孤立化してしまいやすい。
- 留学生活の見通しが持ちにくくなり、意欲が低下したり、不安が生じやすい。
- 言語的な障壁があるため、国や自治体の情報が得にくいため、不安や不信感が生じやすい。
- 自国の状況などの情報が入りにくいため、家族や友人などに対する不安や心配が生じやすい。
- 自国の家族と学生本人の留学継続等に対する意向についてのギャップが生じやすく、不安や怒り、落ち込みが生じやすい。



## 心理的影響への対応について

### ■ 正しい情報を得る

- 大学、国や自治体、学術団体が発信している情報を参考にしましょう。
- 不確かな情報を他の人に回したり、SNSで拡散しないよう、冷静に行動しましょう。
- 誤解や偏見に基づいて他者を排除してしまう言動をしないよう十分に気をつけましょう。

### ■ つながりを保ち、孤立を防ぐ

- 集団で一緒の空間を過ごすことはできなくても、メール、電話、遠隔ビデオ会議システム等を利用した仲間や家族との交流や、適切な場所で社会的距離を確保した上での仲間や家族との交流機会を持ちましょう。

### ■ 生活リズムの維持と適度な運動をする

- 通常の大学生活と同じように、日中は活動し、夜間は就寝する生活リズムを心がけましょう。
- 30分以上の昼寝や夕方以降の短時間睡眠は生活リズムを乱してしまうので、気をつけましょう。
- カフェインやアルコールの過剰摂取も睡眠リズムを乱してしまいやすいので、摂取の量や頻度には気をつけましょう。
- 部屋の中で体操やストレッチ、人混みを避けての屋外での散歩やサイクリングなど、適度な運動を取り入れましょう。

### ■ いつもと違う状態の自分に気づき、理解する

- 私たちは危機状況や普段と異なる変則的な生活状況におかれると、どんな人でも何らかの心理的な反応が生じます。いつもと違う自分を否定したり、過度に不安にならず、「自然な反応である」ととらえることが大切です。

### ■ 具体的な目標を作る

- 1日の目標、1週間の目標、1ヶ月の目標など、こうした機会だからこそできる、達成可能な目標を立ててみましょう。
- 過度に難しい目標ではなく、ほどほどの達成感が得られるものが良いでしょう。
- 毎回の成果を記録したり、仲間と共に進めてみるのも良いでしょう。

### ■ 相談をする、サポートを得る

- ささいなことと思えることでも一人で抱えず相談しましょう。
- 相談相手は、家族、友人、教職員、専門のカウンセラーなど、まずは相談しやすい相手に相談しましょう。



## 心理的影響への対応について (続き)

### ■ 心身の不調のサインを知っておく。

- 眠れない。寝つけない。すぐ目が醒めてしまう。眠りすぎる。
- 食欲がない。過食やほとんど食べないなどのアンバランス。
- 集中力がなくなった。
- 今まで楽しめていたことが、楽しめなくなった。
- 気分の落ち込み。悲観的絶望的になってしまう。
- 理由もなくイライラする。
- いつも疲れた気持ちである。何もする気がしない。
- 自分が消えてしまいそう。心理的な苦痛感が続いている。
- 生きているのがつらい。死にたいと思うことが多い。
- つまらない考えが浮かんできて、それにとらわれてしまう。
- 人に会うのが怖く、人を避けるようになった。
- 最近、物忘れや落とし物が多い。



これらの中のどれか一つでも1,2週間程度続くようであれば、専門家に相談してみましょう。

## 学生相談総合センター

### 北海道大学の学生相談の中心を担う学内共同施設

「学生相談室」...臨床心理士によるカウンセリング

「留学生相談室」...英語対応可能な専門家によるカウンセリング

「アクセシビリティ支援室」...専門家による障害学生支援

「ピアサポートユニット」...学生による学生の支援

- 相談内容の秘密・プライバシーが守られます。
- 学生に関する教職員、保護者の方からの相談に対する専門的な助言も行っています。
- ホームページからは他にも様々な有益な情報が得られます。

### ■ ホームページ

<https://www.sacc.hokudai.ac.jp/>

### ■ 電話

011-706-7463 (日本語)

011-706-8001 (英語対応可能)

### ■ メール

yoyaku@sacc.hokudai.ac.jp (学生相談室・留学生相談室)

aso@sacc.hokudai.ac.jp (アクセシビリティ支援室)

### ■ 住所

〒060-0815 札幌市北区北15条西8丁目 北海道大学 学生交流ステーション2階



### その他の学内相談機関

・北海道大学保健センター (<https://www.hokudai.ac.jp/hoken/>)

・その他の学内相談機関 「北大生お助けガイド」参照

([https://www.sacc.hokudai.ac.jp/wp-content/uploads/2020/04/200401\\_otasuke2020.pdf](https://www.sacc.hokudai.ac.jp/wp-content/uploads/2020/04/200401_otasuke2020.pdf))

## 学外の医療に関する相談先

### ■ 救急安心センターさっぽろ（24時間対応）：#7119

新型コロナウイルスかもしれない症状がある場合、受診の相談ができます  
英語、中国語、ハンゲル、タイ語、マレー語、ロシア語でも相談できます

## 学外の心の悩み相談先

### ■ 社会福祉法人 北海道いのちの電話（24時間対応）

[011-231-4343](tel:011-231-4343), [0570-783-556](tel:0570-783-556), [0120-783-556](tel:0120-783-556)

### ■ 札幌市 札幌こころのセンター（札幌市：札幌市民対象）

こころの健康づくり電話相談 [011-622-0556](tel:011-622-0556), [0570-064-556](tel:0570-064-556)

<http://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/>

### ■ 北海道立精神保健福祉センター（札幌市民以外も対象）

こころの健康電話相談 [0570-064-556](tel:0570-064-556)

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

### ■ 札幌市 若者サポートステーション（ひきこもり、ニート支援）

[011-223-4421](tel:011-223-4421)

<http://saposute.net>

### ■ 一般社団法人 日本臨床心理士会 [03-3813-9990](tel:03-3813-9990)

定例電話相談 9:00-12:00（金）19:00-21:00（月～金）

<https://www.jsccp.jp>

### ■ 札幌市 精神科救急情報センター（夜間・休日の救急相談）

夜間 17:00～翌朝9:00, 土・日・祝・休日 9:00～翌朝9:00 [011-204-6010](tel:011-204-6010)

## 学外の犯罪被害・消費者被害・法律問題の相談先

\* 万が一犯罪や金銭トラブルなどに巻き込まれたら、我慢せずに早めに相談しましょう。

### ■ 北海道警察本部相談センター（24時間対応）：#9110

### ■ 北海道立消費者センター：[050-7505-0999](tel:050-7505-0999)

### ■ 法律相談全般：法テラス札幌（日本司法支援センター）：[050-3383-5555](tel:050-3383-5555)

### ■ 犯罪被害者相談（全国被害者支援ネットワーク 被害者支援センター）：[011-232-8740](tel:011-232-8740)

### ■ 弁護士による犯罪被害者相談（札幌弁護士会）：[011-251-7822](tel:011-251-7822)

### ■ 性犯罪被害110番（警察）（24時間対応）：[0120-756-310](tel:0120-756-310), [011-242-0319](tel:011-242-0319)

## 参考資料

- American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.（日本心理学会訳「もしも『距離を取る』を求められたなら：あなた自身の安全のために」）
- 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
- 緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート（MHPSS）に関する機関間常設委員会（IASC）リファレンス・グループ (2020). 新型コロナウイルス流行時のこころのケア ブリーフィング・ノート version 1.5（日本語版）
- 東京大学相談支援研究開発センター(2020). 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～