

学生の皆さんへ

皆さんご存知の通り、現在日本を含めた世界中で新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) が猛威を振っています。日々さまざまな情報が行き交うなかで、不安や困惑や、憂うつな気持ちを抱えてどうにも気分が晴れない人もいるかもしれません。周囲の人びとや社会に対して不信感を抱いたり、時には苛立ちや怒りを感じたりすることもあるかもしれません。誰も経験したことのないこのような状況のなかでは、このような心理的な反応が起こってくるのはとても自然なことです。

しかし、これらの心理的反応や行動のなかには、正しい知識の欠如や誤った情報によって生じるものも多いと言われています。また、見えない何かに対する不安な気持ちが高まると、特定の人や地域や職業といった見える対象を嫌悪・偏見・差別することによって、安心感を得ようとするところの動きが出てくることも少なくありません。こうした状況では、自分が感染したかもしれない状況でも、周囲からの差別を恐れて受診をためらい、感染の拡大を招く“負のスパイラル”が生じてしまう可能性があります。

このような事態を防ぐために、私たちには今どのようなことができるでしょうか。

- 感染する・させるリスクに関する正しい情報を知ったうえで最大限予防策を講じること
(自分のためにも周囲のためにも手洗い・咳エチケット・人ごみの回避などを徹底すること)
※甲南大学ウェブサイト掲載の最新情報も併せて確認してください。
- 信頼できる情報を1日に1~2回程度確認すること
(不安をあおる情報や噂にさらされる時間を減らし、情報から距離をおく時間を作ること)
- ストレッチやリラクセス法、読書や映画や音楽などにより心身の状態を整えること
(睡眠や食事をきちんととり、なるべくこれまでと同じ生活習慣やペースを保つこと)
- 信頼している人や安心できる相手と、連絡を取り合いつながること
(どうしても不安でたまらなくなったら一人で抱え込みすぎず専門家に相談すること)

小さな不安も、積み重なると心に大きな負担となります。授業のこと、学生生活のこと、進路や就職活動のこと、人間関係のこと、心身の健康のこと、学生相談室ではどんなことでもカウンセラーや医師が相談を受け付けています。開室状況については、大学のウェブサイトの情報等をご確認の上、ぜひ活用してください。

URL : https://www.konan-u.ac.jp/life/student_counseling/

電話 : 078-411-4647 (月~金 : 10 : 00~17 : 00 土 : 10 : 00~12 : 00)