

新型コロナウイルス感染症 ご自身や家族が陽性・濃厚接触者と判定された方へ

(学生相談室からのお知らせ) 2021.4.12

このたびは、突然の状況に遭遇して、驚きと不安を感じていらっしゃると思います。とりわけ、自宅(室)や宿泊施設での隔離期間を過ごしている間は、身体症状の程度にかかわらず、孤独でつらいこころの状態に陥ることが想像されます。

【隔離生活の初期】

- 「どうして私が・・・」と腹が立ち、悔しい思いが湧いていませんか
- 「あの時こうしていれば・・・」「家族や仲間迷惑をかけたしまった・・・」と後悔の念が頭の中をぐるぐると巡っていませんか
- 「誰かに感染させてしまったのでは・・・」と不安に苛まれていませんか

【隔離生活の半ば】

- 「もう仕方がない」「自業自得だ」と自罰的に自分を落ち着かせようとしていませんか
- 「私はひとりぼっち」「誰にもこの気持ちはわかってもらえない」と寂しさに圧倒されそうになっていませんか
- 「何も考えられない」「もういやだ」「ここから出たい」と自暴自棄な気持ちになっていませんか

【隔離生活の後半】

- 「あと何日」と指折り数え、友人や知人と会える日を待ち遠しく感じると同時に、相手が自分をどう思っているのか、不安になっていませんか
- 「うわさが広まっていたり、差別されたりしたらどうしよう」と隔離終了後の生活に恐さを感じていませんか

こういったこころの反応は、コロナ禍のもとで隔離された状況においては、誰にでも生じます。通常は、隔離生活が終了すれば徐々に回復しますが、誰にも話せず一人で抱え込んでしまうと、こころやからだの病気に陥ってしまう場合もあります。学生相談室では、隔離生活中でも、みなさんのプライバシーを守って電話やビデオ通話(Zoom)でカウンセラーがお話をお伺いします。電話の場合は匿名でも可能です。ぜひ利用してください。

【学生相談室】 開室時間：月曜～金曜 10:00～17:00／土曜 10:00～12:00

電 話：078-411-4647 (直通)

以下も、参考になります。

* 日本赤十字社

感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～

https://www.jrc.or.jp/saigai/news/200327_006138.html

* 甲南大学学生相談室コロナ特設サイト：<https://konan-gakuso.wixsite.com/tokusetsu>