

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/

学生相談室だより

オンライン授業が始まって2週間あまり、はじめてのことばかりですが、みなさんは、この自宅学生生活に慣れてきたでしょうか、疲れや孤独感が増してきているでしょうか。このような生活がいつまで続くのか、自分はちゃんとできているのか、これからやっていけるのか、いろんな不安でいっぱいになっている方も多くおられると思います。

「学生相談室だより5月号」では、「心の健康を保つために・ストレス対処法」をご紹介しました。

今月は、**新型コロナウイルス感染症の3つの顔**（日本赤十字社作成）についてご紹介します。



第1の顔
病気そのものの感染

みなさんもご存じのように、感染者との接触でうつことがわかっています。

対策

- ・手洗い
- ・咳エチケット
- ・人ごみを避ける

第2の顔
不安と恐れ

このウイルスはワクチンも薬もまだ開発されていません。分からないが多いため、**強い不安や恐怖**を感じて、振り回されてしまうことがあります。そして、それらは私たちの心のなかで膨らみ、**人から人に伝染**していきます。

不安は私たちの
気づく力・聴く力・自分を支える力
を弱めます。

- ・悪い情報ばかりに目が向いていませんか？
- ・何かと感染症に結び付けて考えていませんか？
- ・趣味の時間や親しい人とのつながりが減っていませんか？

対策

- ・過度に多くの情報に接するのは控えましょう。
- ・その情報は正しい？
一歩引いて、冷静に考えましょう。
- ・今、自分が取り組んでいることに目を向けましょう。
- ・熱中できたり、心が晴れる活動をしましょう。
- ・安心できる人とつながりましょう。



第3の顔
嫌悪・偏見・差別の感染

見えないウイルスへの不安
↓
特定の対象を敵とし、**嫌悪の対象**とみなす。
↓
嫌悪の対象を**偏見・差別**して遠ざけることで安心感をえようとする。

敵はウイルス

敵がすりかわってしまう

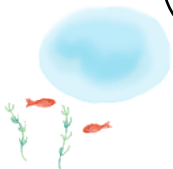
本当の敵を見なくなる

この感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別がさらなる感染の拡散につながることで。

対策

- ・確かな、信頼できる情報源とつながりましょう。
- ・差別的な言動に同調しないようにしましょう。
- ・感染を拡大しないように頑張り、私たちの生活を支えてくれている方々をねぎらう気持ちを忘れないようにしましょう。

小さな不安も、積み重なると心に大きな負担となります。
心身の不調を感じたら、ぜひ学生相談室をご利用ください。



学生相談室では、カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越し下さい。(現在、お休み中です。)



箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界をつくってみませんか。
こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

事前申込み：電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所：学生相談室



心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み：電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所：学生相談室

サロン室のご案内 (現在、閉室中です。)

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

開室時間：9:00～17:00

場所：1号館3階(学生相談室の隣)



- 所在地 -



- 開室時間 -

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00～19:00
金	山路・湯川・北村	9:00～17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に來室または電話・メールにてご予約下さい。

TEL:0774-25-2843

Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp