

学生相談室からのお知らせ

愛知工科大学学生相談室 加野章子

新型コロナウイルス感染防止に向けて、

①新型コロナウイルス感染防止に関するお願い、

②自粛休校中の相談窓口、

メンタルヘルス（こころの健康）を保つために利用していただきたい、

③ストレス反応とハラスメントに関する資料・・・の3点をご案内します。

（このご案内は全学配信用に1年生対象の修学キャリア形成の講義資料を基に作成しました）

①新型コロナウイルス感染防止に関するお願い

皆さんと皆さんの周りの方々を守るために、ご理解とご協力をお願いします。

○不要不急の外出、特に多数の人が集まるイベントへの参加は自粛しましょう。

閉鎖された空間で近距離で多くの人と会話する環境では、咳やくしゃみなどがなくても感染を拡大させるリスクがあります。

○体調管理と健康維持に努めましょう。

食事と睡眠をきちんと取りましょう。体温の計測や呼吸器の状態を観察し記録することも有効です。

○手洗い、咳エチケット、消毒、外出時のマスク着用、換気の徹底を。

日常的な手洗い、咳エチケットに加えて、共有スペースの利用時は、事前事後の消毒やマスク着用、換気を徹底しましょう。

○正しい情報に基づき適切な判断を。

うわさや思い込みによる軽率な行動を引き起こすことがないように心がけましょう。嫌悪、偏見、差別、攻撃を引き起こす自分の不安や恐れに気づきましょう。

3つの密 「密閉」「密集」「密接」を避けましょう

3つの密とは、換気の悪い「密閉」空間、多くの人が「密集」、近距離での会話や発声（「密接」場面）のことです。具体的には以下の行動に気をつけましょう。

他人と十分な距離（ソーシャルディスタンス：約2メートル以上）をとる

窓やドアをあけて、こまめに換気する

屋外の運動などでも人と密集するのは避けましょう（ジョギングもひとりで）

外食時は多数での会食は避け、距離を空けるように気をつけましょう

会話時にはマスクをしましょう（5分間の会話は一回のくしゃみと同じ飛沫です）

電車やエレベーターなどでの密閉空間における会話は控えましょう



参考元は以下の通りです。アクセスして理解を深めましょう。

日本赤十字「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

日本心理学学会「新型コロナウイルス（COVID-19）に関する関連ページ」

<https://psych.or.jp/special/covid19/>

日本産業カウンセラー協会「新型コロナウイルスによる不安やストレスなどの心の問題に対処するために」

<https://www.counselor.or.jp/covid19/tabid/505/Default.aspx>

新型コロナ感染症特設サイト

<https://www.pref.tottori.lg.jp/item/1196576.htm>

次の症状に該当する方は、医療機関を受診する前に、
帰国者・接触者相談センターへ電話でお問合せください。
帰国者・接触者相談センターは各都道府県保健所などに設置されています。
「愛知県新型コロナに関する相談窓口」
<https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/soudan.html>



- (1) 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
- (2) 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- (3) 高齢者や基礎疾患等のある方は、(1)または(2)の状態が2日程度続く場合。

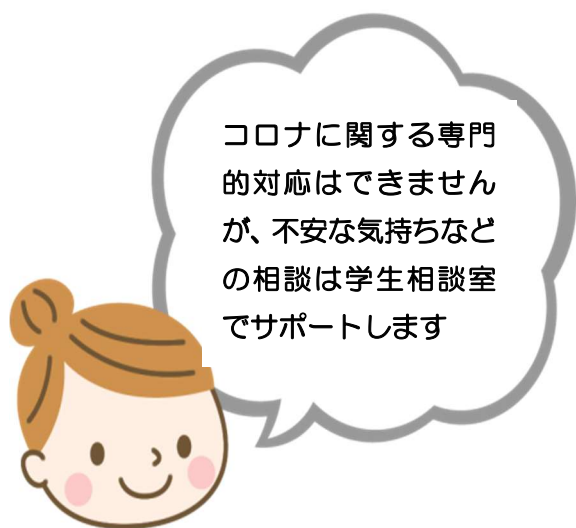
登校再開となっても、

発熱など風邪の症状がある方は、決して無理することなく、登校外出を控えて自宅で静養してください。

不調でお休みする場合には担任へご連絡ください。

感染者が発生した場合には濃厚接触者を特定する必要があるため、1日の自分の行動を記録しておきましょう。

②自粛休校中の相窓の仕方と窓口



学生相談

こころや身体の健康や悩み

(落ち込み、元気がない、イライラしやすい、食欲がない、眠れないなど)

修学や進路の問題

(単位が取れない、進路変更、退学や中退、将来の目的など)

人間関係やトラブル

(友人や家族と喧嘩してしまった、バイト先でトラブルを起こしたなど)

キャンパスハラスメント苦情相談

(指導教官の嫌がらせで研究ができない、教育環境が侵害されているなど)

障がい学生支援相談

(持病や特性により修学上の合理的配慮を相談したいなど)

自宅からの相談は、「学生相談 net」 <https://forms.gle/kFmsWXYsiy95e5dA8> で。

大学 HP の学生相談室のページからもアクセスできます。後日、電話かメールにてお返事いたします。

または、大学電話 0533-68-1135

学生相談室 Mail gakusou@aut.ac.jp

(必ず学年学科、氏名、返信連絡先を記入してください。不明な場合には対応できません)

*緊急の対応はできません。安全が優先される場合などには関係各所に連絡を取り対応します。

留学生のみなさまへ

慣れない言語での相談は不便ですよ。

「学務(担当: 江口 eguchi@aut.ac.jp)」または、

「学生相談 net」 <https://forms.gle/kFmsWXYsiy95e5dA8> で、中国語または英語でメール相談に応じます。

愛知工科大学留学生グループラインも利用してくださいね。

愛知県の公的相談窓口

名古屋いのちの電話 052-970-4343 24時間

悪質商法や消費者トラブル

愛知県消費者生活総合センター 052-962-0999 (平日 9:00-17:15 土日:00-16:00)

バイトなどの労働相談 愛知県労働企画室 052-972-0266 (平日 9:00-17:00)

酒害に関する相談 NPO 愛知県断酒会連合会 052-824-1567



学務課での各種窓口業務 0533-68-1135

1. 各種証明書と各種奨学金は原則郵送でやり取り(緊急などの事情がある場合には大学へ連絡)。
2. 履修登録や学籍移動(退学・休学など)は電話およびメールで対応。

③メンタルヘルス（こころの健康）を保つために

メンタルヘルスとは「こころの健康」「精神保健」「精神衛生」を意味します。

WHO(世界保健機関)では、「精神障害だけではなく、心身の可能性を実現し、共同体に実りあるように貢献して十全であること」と定義されています。

つまり「こころと身体がイキイキ健やかで、社会で役立ち、自分も満足している状態」
なにか問題が有る無しではなく、全ての人が有意義に生きるためのテーマなんですね！



<ストレス反応について知ましょう>

ストレスという用語は物理学の分野で使われはじめ、物体の外側からかけられた圧力によって歪みが生じた状態を意味します。ストレスを風船にたとえてみると、風船を指で押さえる力を**ストレッサー**と言い、ストレッサーによって風船が歪んだ状態を**ストレス反応**と表現します。医学や心理学の領域では、こころや体にかかる外部からの刺激を**ストレッサー**と言い、ストレッサーに適応しようとして、こころや体に生じたさまざまな反応を**ストレス反応**と言います。

私たちのこころや体に影響を及ぼす**ストレッサー**には、「物理的**ストレッサー**」（暑さや寒さ、騒音や混雑など）、「化学的**ストレッサー**」（公害物質、薬物、酸素欠乏・過剰、一酸化炭素など）、「心理・社会的**ストレッサー**」（人間関係や仕事上の問題、家庭の問題など）があります。普段私たちが「ストレス」と言っているものの多くは、この「心理・社会的**ストレッサー**」のことを指しています。職場では、仕事の量や質、対人関係をはじめ、さまざまな要因が**ストレッサー**となりうる事が分かっています。

ストレッサーによって引き起こされる**ストレス反応**は、**こころ**、**身体**、**行動**の3つに分けることができます。心理面での**ストレス反応**には、活気の低下、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）などがあります。身体面での**ストレス反応**には、体のふしぶしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠などさまざまな症状があります。また、行動面での**ストレス反応**には、飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハット（思いがけないミス）の増加などがあります。

（こころの耳から引用 <https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh001/>）

個人差がありますが、**新型コロナ**で非日常に行動を制限され、不安にさらされ続けるという**ストレッサー**によって**ストレス反応**が生じる可能性が高まります。今は緊急事態です。**ストレス反応**は誰にでも生じる自然な反応なのだとして自覚して落ち着いた気持ちと行動を保てるように心がけましょう。

今、私たちに起きること



こころ

「恐怖や不安、怒りやイライラ、抑うつなどの感情」

自身や家族が感染したり、他者に感染を広げることが不安で心配になります。また今後の日々の生活物資（食料など）の確保や、学生生活なども不安になり心配するのは当然のことです。

好きなところへ行けず、会いたい人にも会えないなど、普段できていたことが思い通りにいかないことが続くと欲求不満の状態になり、些細なことで怒りやすくなったりイライラして、身近な人と衝突してしまうこともあり得る事です。抑うつ感や落ち込み、無気力や意欲低下が起こるのは自然な反応です。孤独も感じやすくなります。

「身体の不調」

こころに影響がおよぶと身体にも**ストレス反応**が生じます。

不眠、肩こりや頭痛、食欲低下、便秘や下痢などの身体症状を呈するのも自然な反応です。

「差別や暴動」

感染者や医療従事者、その家族まで、不当な差別を受ける事例があるようです。

初期にはトイレットペーパーが売り場から消えました。



身体



行動

みんな不安で怖いんですね。未知や脅威に曝されると、不合理な行動や理性を欠いた暴力的行動、そして排除をしてしまいがちなんです。自己防衛のための必死な行動なのかも知れません。ほんとは誰も、自分も人も傷つける行動はしたくないはずです。

今、私たちにできること ～健やかに過ごせるように～

信頼できる情報を獲得しましょう。

非常時の生活の中でも、十分な睡眠、栄養のある食事、規則正しい生活リズムを保ち、健康的な生活を維持しましょう。

勉強や家庭の中での役割に努め、やるべきことをこなしましょう。

他者とのコミュニケーションや対人関係の機会をつくりましょう。直接会えなくても、電話や SNS を使って、支え合う関係を大切にしましょう。不安な時は信頼できる人に自分の気持ちを話してみることも大切です。身近に話せる人がいない場合には、遠慮なく学生相談室に連絡ください。

ストレス対処法を知りましょう。以下にマネジメント技法が紹介されていますので参考にしてみてください。

(日本心理臨床学会サイト「ストレス技法マネジメント」https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765)



新型コロナウイルスという未知の脅威に曝されて、今、私たちは、ストレス反応を生じやすい状態です。

世界では、医療従事者への差別や、不安に駆られた暴動も起きています。

ヒトはみんな、ひとりひとり、違う感じ方や考えを持ちます。あなたの正義で誰かを傷つけることもあるし、誰かの親切であなたが嫌な思いをすることも出てきます。

自分と同じように他人にも理由や事情があり、大切にされるべき存在であることを、忘れないでいたいですね。

***** これは人権侵害です *****

自分が加害者だったら？ 被害者だったら？ 残念なことに、今、実際に生じていることなんです。

事例 1.

「明日から幼稚園に子どもを連れて来ないでください」 看護師の仕事をしているAさんは、幼稚園に感染が広がるかもしれないからという理由で子どもの来園を拒否された。子どもは理由もわからず泣いている。また、医療現場は人手不足で崩壊寸前なのに、子どもを預けられず仕事に行けなくなってしまう。

事例 2.

B大学の教授が感染した。大学には「コロナをまき散らすな」「町が汚染されてしまった」など誹謗中傷の問い合わせが殺到し、B大学の女子学生は街中で知らない人に「コロナ！コロナ！」と罵倒された。

事例 3.

C大学の学生が感染した。彼はフランスに留学していたが帰国命令により帰って来たところだった。「コロナを持ちこむな」「帰って来るな」などの落書きや石が投げ込まれたり、家族まで嫌がらせを受けた。

<ハラスメントって？>

ハラスメントとは、「本人の意思に関わらず、不適切な言動や行為で相手に不快感や不利益を与えること」と定義されています。相手を傷つけようとする悪意がなく、仮に、ルール違反を繰り返す人を懲らしめようとする正義感から生じたことであっても、人格や人権を尊重しない暴力や嫌がらせという行為であれば、それは「ハラスメント」となるのです。

ハラスメントにはたくさんの種類があります。

便覧に紹介されている、セクシャルハラスメント、アカデミックハラスメント、パワーハラスメント、ジェンダーハラスメント、モラルハラスメント、アルコールハラスメント・・・他にも、エアーハラスメント（場の雰囲気や極端に悪くしてその人に精神的ダメージを与える）、カラオケハラスメント（歌いたくない人に強制的に歌わせる）、スメルハラスメント（異様な臭いで周囲に不快感を与える）、ソーシャルメディアハラスメント（本人の意思に反した友達申請やフォローを強要する）・・・、最近では、楽しさを周りに押しつけるエンジョイハラスメントなんていうものまでも紹介されています。

「なんでもハラスメントになっちゃうね！」と皆さん驚かれるのではないのでしょうか。

そうなんです！ハラスメントハラスメントとって、なんでもかんでもハラスメント被害だといって、逆に、加害的立場になってしまう現象も起きてます。

ハラスメントが起きるメカニズム

①共感性の欠如

自分だけが絶対的に正しいのだと過信していると、相手の気持ちに共感できなくなります。相手の痛みが分からないので、人が悲しみ苦しむ姿を心地よく感じてしまうほどにもなります。自分と他人は別々のかけがえのない存在です。ドイツの臨床家ゲシュタルト.s.パウルズは、何かの犠牲になることなく自分を大切にすること、他人を尊重すること、健全な人間関係はその上に成り立つという事を、「ゲシュタルトの祈り」という詩で伝えています。

ゲシュタルトの祈り

「私は私のために生きる。あなたはあなたのために生きる。

私は何もあなたの期待に沿うためにこの世に生きているわけじゃない。

そして、あなたも私の期待に沿うためにこの世にいるわけじゃない。

私は私。あなたはあなた。

でも、偶然が私たちを出会わせるなら、それは素敵なことだ。

たとえ出会えなくても、それもまた同じように素晴らしいことだ。」

②からかいのメカニズム

からかいとは、遊びであって親密性の元で成立します。またそれは、対等な立場で、相互に立場が入れ替わります。しかし、嫌がらせ（＝ハラスメント）や、いじめの場面においては、加害者は「遊んでいただけ、じゃれあっていただけ」という、からかいという隠れ蓑を使います。同時に、被害者も、「騒ぐと自意識過剰ではないか、自分が我慢すればよい、これは遊びなのだから大袈裟にしないでおこう」とそのメカニズムに飲み込まれてしまいます。

③共犯関係

加害者も被害者も、卑劣な行為から目をそむけてしまうので、事態は終息しません。そして、その周囲の人たちも、嫌がらせの児何時を知っているにもかかわらず、「自分は関係ない、こちらに被害がおよんだら嫌だ、見てみぬふりをしておこう」と、心を痛めながらも、傍観者として、共犯関係に陥ってしまうのです。

ハラスメントは身近な問題 被害者にも加害者にもならないために

「しっかりしろよ」と注意しながら書類などで頭を小突く、挨拶しても気に入らない人には返事をしない、「ばか」「クズ」「のるま」と屈辱的な言葉で罵倒する…こんな場面に遭遇したことはありますか。されたこと、したことはありますか。

実は誰でも、被害者にも加害者にもなる可能性を秘めているのです。特に努力家で頑張り屋な人は、「自分が頑張れていることは他の人も頑張ってるやれて当然だ」とついつい他人にも厳しくなりがちです。

「パワハラ加害者チェック」というものを紹介します（あてはまるものが4つ以上で加害者傾向が高いと示されます）

1. 部下や後輩など立場が下の者に意見を言われたり口答えをされるとイラッとする
2. 自分が間違っていたとしても、立場が下の部下や後輩には謝ることはない
3. 部下や後輩など立場が下の者がミスをすると、人前であってもすぐその場で叱る
4. 厳しく指導することで部下や後輩は育つと思う
5. 仕事ができない部下や後輩にはできるだけ仕事を与えないほうがよいと思う
6. 部下や後輩が自分の顔色をうかがっているような雰囲気がある
7. 部下や後輩の家族やプライベートなどの情報もしっかり把握しておく必要があると思っている
8. 自分は短気で怒りっぽい方だと思う

どうしよう 対処法について

まずできることは、正しい知識を持つことです。そして、加害者にならないために、相手にはちゃんと言い分や感情があることを理解し、共感や想像力を働かせるように努め、自分がどんなことで怒りスイッチがはいるのかを知ることが必要です。怒りの管理（アンガーマネジメント）はとても大切な能力です。怒りの感情に振り回されず、高ぶった怒りは時間が立てば必ず冷める、怒りを爆発させても事態は改善しない（より悪くなることも）、嫌なことを相手に伝えて後悔するか、または、伝えずに自分が抱え込んで後悔するか、どちらを選択して行動するかを考えてから決定する、言ってしまった言葉は取り返しがつかないと自覚することが重要です。

被害者にならないためには、まず、なにが嫌がらせなのかを知って気づきましょう。被害に鈍感にならずに自分で自分を守りましょう。被害を受けていたら、助けになってくれる友人や相談窓口に相談しましょう。

愛知工科大学には、「学生相談室」でキャンパスハラスメント苦情相談に応じています。依頼に応じて委員会を招集し、救済や問題解決に向けて、申立人に不利益が生じないよう留意し意向を優先した対応を行います。

アサーション＝「正当な自己主張」を実践しよう

いやなことや困ることはしっかり断る、気に入らないことを態度や暴力といった相手を踏みにじる行為で表現せず、冷静に明確な言葉で礼節をもって、私たちひとりひとりが、相手に理解してもらえるように努めていくことが、解決に向けた糸口です。

自分と相手の気持ちや都合を大切にしてお互いに交渉することを「アサーション（正当な自己主張）」、自分のことだけ優先して他者を踏みにじる言動を「アグレッシブ（攻撃的）」、常に他者を優先して自分を後回しにする言動を「ノンアサーティブ（非主張）」といいます。人は生まれながらにして誰にでも基本的アサーション権（人権の基本）をもつとされています。

** 基本的なアサーション権 **

1. 私たちは誰からも尊重され、大切にしてもらい権利がある
2. 私たちは誰もが、他人の期待に応えるかどうかなど自分の行動を決めそれを表現し、その結果について責任を持つ権利がある
3. 私たちは誰でも過ちをおかし、それに責任を持つ権利がある
4. 私たちは、支払いに見合ったものを得る権利がある
5. 私たちは、自己主張しない権利もある