

学生及び保護者の皆様へ

沖縄工業高等専門学校長  
伊原 博隆

### 遠隔授業期間中のメンタルヘルス支援について

本校では、新型コロナウイルス感染拡大防止の対策として、5月から遠隔授業がスタートしております。4月に発令された緊急事態宣言以降、「新しい生活様式」の提案があり、学生及び保護者の皆様におかれましても試行錯誤しながら、「新しい生活様式」に取り組まれていることと存じます。また、先日緊急事態宣言が解除され、本校でも段階的な授業再開に向け、準備を進めております。

このように、「普段とは違った生活」をするような状況下では、誰にでもストレスがかかってしまいます。学校が再開されたとき、できるだけスムーズな生活に移行するためにも、「こころと体の健康」の管理が重要になってきます。学生及び保護者をはじめとするご家族の皆様には、いろいろとご協力をお願いしているところではございますが、学生相談・支援室より、「こころと体の健康」について、下記に情報提供がされておりますので、ご参考いただければと存じます。

### 記

#### (1) 保護者の皆様へ

- ・(別紙1) 遠隔授業期間中及び「新しい生活様式」へのメンタルヘルス支援について

#### (2) 学生の皆様へ

- ・(別紙2) ストレスチェックシート (引用: Covid-19 子どものサポートチーム)

学生の皆様: Forms にチェックシートを用意していますので、  
任意に回答してください。

保護者の皆様: 同封の配布資料をご家庭でご活用ください。

- ・(別紙3) 新型コロナウイルスに関する解説 (引用: Covid-19 子どものサポートチーム及び日本赤十字社)
- ・(別紙4) 相談機関などの情報



ストレスチェックシート

以上

令和2年6月1日

保護者の皆様へ

沖縄工業高等専門学校

学生主事 比嘉 吉一

学生相談・支援室長 兼城 千波

## 遠隔授業期間中及び「新しい生活様式」へのメンタルヘルス支援について

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、本校でも5月から遠隔授業がスタートしています。緊急事態宣言が解除され、本校でも、学生が通学できるように、段階的に準備を進めているところです。しかしながら、「新しい生活様式」が推奨され、「普段とは違った生活」をするような状況下では、誰にでもストレスがかかってしまいます。保護者の方には急な休校及び遠隔授業に伴い、多大なご負担があるかと思いますが、保護者の方ご自身、並びに子ども(学生)のメンタルヘルス対応について以下に述べます。各ご家庭のご事情があり、すべてを実行するのは難しい場合もあると思います。できることから取り組んでいただき、何かの時にふと思い出していただくことがあればと思います。

## (1) 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努める

保護者ご自身の心の安定が第一です。できるだけ、規則正しい生活をし、睡眠を十分とり、食事も三食バランスよく食べ、可能な範囲の運動を心がけましょう。子ども(学生)は周りの大人の反応をみて、状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと、子ども(学生)も落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば子ども(学生)も落ち着きます。

## (2) 子ども(学生)の規則正しい生活習慣に協力する

「遠隔授業」の実施期間は、通常の時間日課どおりに授業が実施されます。とはいえ、登校時間がない分だけ、ギリギリまで寝ていたり、食生活が乱れたり、体を動かさなかったり、何気ないところで、生活が乱れ、健康面強いてはメンタル面まで影響がでることもあります。「できなかったこと」を叱る前に、「今日やることは何?」と、日々のスケジュールを確認するなど、生活管理に心がけてください。

## (3) 正しい情報を公的なWebサイトなどで得るようにする

インターネットなどが普及し、情報が手に入りやすくなっている一方、誤った情報(SNS等)も同様に簡単に手に入ってしまいます。正しい情報をもとに行動することも、そのあとの行動計画も立てやすくなります。

行政に関すること：国・県・市町村などの Web サイトなどを利用する

健康・病気に関すること：保健所や病院、主治医の指示に従うこと。(Web サイトや電話などで情報を手に入れましょう)

学校生活に関すること：学校の Web サイトや学校からのメール連絡

学校の Web サイト：<http://www.okinawa-ct.ac.jp/>

(4) ご自身並びに子ども（学生）の心理的状态を把握するように努める

- ① 過度なストレスをため込まないようにしましょう。
- ② 家族や友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。
- ③ ストレスチェックシートを利用して、ご自身ならびに子ども（学生）の心身状態に努めることも一つの手段です。(学生だけでなく、保護者の方もご利用ください)
- ④ ストレスの種類によっても対処法が異なります。今の「状態」にあった対処法を試してみてください。
- ⑤ 不安やイライラなどが拭い去れないとき、下記（5）および添付資料（別紙3）の相談機関を利用することができます。また、学校のカウンセラーに相談することも可能です。

(5) 必要な時に、相談できる専門機関をあらかじめ調べておく

病気にかかったとき：主治医に相談しましょう。

その他、こころの健康に関する相談を扱っている機関を別紙3にリストアップしていますので、ご参照ください。

以上

<b>心とからだのチェックリスト</b>	ふりがな		中学高校大学用	
	氏名		記入日: 2020年 月 日	
	年	組 学科	学籍 番号	1男・ 2女

このチェックリストは、コロナウイルスへの考えや対策を考えるためのものです。テストではないので、答えたくないときは、答えなくてもいいです。質問をみて、やるのは「いやだな」と思った人はやらなくてもいいですよ。スクールカウンセラーや担任・看護師がみて、相談につかうことがあります。

### 1. つぎのことをどれくらい知っていますか？

	知らない (0)	すこし 知っている (1)	かなり 知っている (2)	すごく 知っている (3)
1 コロナウイルスとはなにか知っていますか？	0	1	2	3
2 コロナウイルスはどのように広がっていくか知っていますか？	0	1	2	3
3 コロナウイルスが自分や家族にうつらないためにどうしたらよいか知っていますか？	0	1	2	3

学生の皆さんへ  
Office365でチェック  
しています。



**2. ストレスチェック;** 大変なことがあると、心とからだは変化します。それは大変なことを乗り越えようと心とからだがかんばるからです。ですから、とても自然な反応です。でもそれが長く続くと勉強に集中できなくなったりすることがあります。それぞれにより対処法があります。自分のストレスを知ってよい対処法を学びましょう！

この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか？	ない (0)	すこし ある (1)	かなり ある (2)	ひどい うにある (3)	対処法 (裏面参照)
1 なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3	眠りのための リラックス法
2 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3	落ち着くための リラックス法
3 こわくて、おちつかない	0	1	2	3	こわいものを知って よい対処法を学ぼう
4 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	0	1	2	3	ほかのつぶやきが ないか探してみよう
5 頭やおなかがいたかったり、からだのちよしが悪かったりする	0	1	2	3	体調をモニターする ことはいいことだよ

大塚ら(2019)ストレスマネジメント研究15(2)9-15,より5項目抜粋

**3 毎日の生活をチェックしてみよう** この2週間でふりかえて、それぞれの質問について「あてはまらない」と思えば「1」に、「あまりあてはまらない」と思えば「2」に、「どちらでもない」と思えば「3」に、「すこしあてはまる」と思えば「4」に、「あてはまる」と思えば「5」に○をつけてください。

	あては まらない	あ まり あ て は ま ら ない	ど ち ら で も な い	す こ し あ て は ま る	あ て は ま る
1 手あらいは石けんで指のあいだや手くびまであらう正しい手あらいをしている	1	2	3	4	5
2 せきエチケットを守っている	1	2	3	4	5
3 朝食を毎日、食べている	1	2	3	4	5
4 毎日、ねる時刻や起きる時刻が決まっている	1	2	3	4	5
5 宿題や勉強をする時間を決めてやっている	1	2	3	4	5
6 自分の気もちがリラックスする方法を知っていて、実際にやっている	1	2	3	4	5
7 ゲームや趣味の時間については約束事やルールを作り、それを守っている	1	2	3	4	5
8 困ったことがあったとき、人に助けを求める	1	2	3	4	5

4. いま思っていること、考えていることを書いてください。

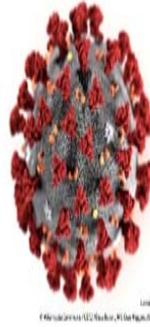
小林朋子(2019) 項目4~8

# 新型コロナウイルスとその対処法

## 新型コロナウイルスとは？

- ・症状がない人もいる。感染力が強い。
- ・80%は特別な治療を必要とせずに回復
- ・約6人に一人は重症化、呼吸困難に。
- ・飛沫感染(せき、くしゃみ、おしゃべり)

WHOなどのサイトで調べよう！



## 対処法は？

- ・石けんでの手洗いでウイルスをこわす
- ・せきエチケットでウイルスをまきちらすのをふせぐ
- ・密閉・密集・密接の場所に行かない
- ・人とは2m以上離れる(買い物、散歩でも)
- ・ぐあいが悪いと感じたら、家にいる

**抵抗力・免疫力を高めよう** 1. ぐっすり眠ろう 2. 栄養をつけよう 3. 適度に運動しよう 4. 規則正しい生活をしよう

### 眠りのためのリラックス

頭がさえてなかなか眠れない、そんなときにする方法です。簡単な方法です。一度からだに力を入れて、そのあと力を抜く。それだけです。

①両手首:両手首に力を入れてみましょう。指先を立てて手首を反らすように軽く曲げます。はい、力を抜いて。

②両足首:次は足首です。つま先を立てて内側に曲げます。……はい、力を抜いて、ストン。……

③肩と背中:次は肩と背中です。肩を大きく上げて、肩甲骨をくっつけるように肩を開きます。肩、背中に力を入れて。……はい、ストン。……

④腰とお尻:次は、腰とお尻です。お尻を持ち上げて、腰とお尻に力を入れます。手とか足に思わずが入っていませんか？ 腰とお尻だけです。……はい、ストン。……

⑤顔:最後は、顔です。目をギュッと閉じて、口をぎゅっとつぶって、……はい、ふわーと力を抜きます。……

#### 順番に力を入れて全部の力をぬく

はい、それでは、順番に力を入れていきましょう。手首を曲げて、手首を曲げたまま足首を曲げて、肩を上げて肩を開き、お尻を持ち上げて、最後は顔です。ぎゅーっと目を閉じて、これだから全部がカチンコチンです。布団の中において、なかなか眠れない。そんなときは、一度からだをカチンコチンにします。……はい、ゆっくり、ゆっくり、全部の力を抜きます。……肩、お尻、脚、手、顔の力はぬけましたか？



### スッキリ動作

お布団にいればそのまま眠ってください。でも 今から なにかしないといけないときは、「スッキリ動作」をします！

- ①手をぐっば、ぐっば
- ②肘を曲げて 伸ばして
- ③腕も伸ばして、背伸びをします。脚も伸ばして。

「さあ、がんばるぞ！」と 言って目をあけます！



富永良喜 (2014) 眠りのためのリラックス法 月刊学校教育相談 28 (7) 4-7

### イメージ呼吸法

①集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか？ 息を吐くとお腹はどうなりますか？ 息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。

②一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆっくり息を吐いていきます。吐いていくときに落ち着いていく感じがします。

③もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっととめて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。



富永良喜 (2014) 落ち着くためのリラックス法 月刊学校教育相談 28 (7) 4-7

## 心のサポート授業

—新型コロナウイルスの3つの顔を知り、心と身体の健康を守ろう—

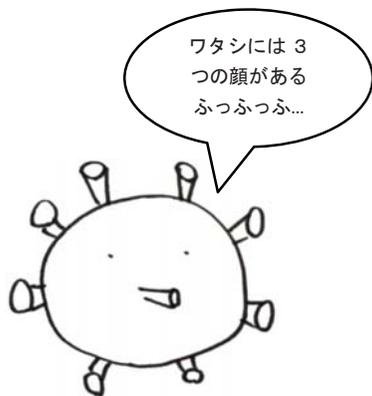
本資料は、日本赤十字社・新型コロナウイルス感染症対策本部の「3つの感染症」の資料を活用し、Covid-19子どものサポートチーム（代表：秋富慎司・富永良喜）が作成したものです。

# 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～

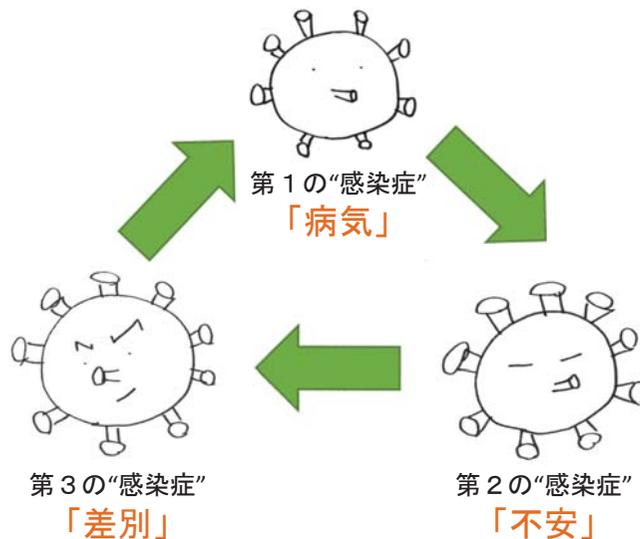


新型コロナウイルスによる感染が  
流行しています



実はこのウイルスが怖いのは、  
「3つの”感染症”」という顔  
があることです  
知らず知らずのうちに私たちが  
影響を受けていることをみなさんは  
ご存知ですか？

3つの”感染症”は  
つながっている



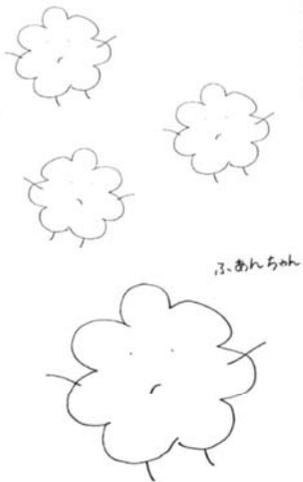
ひとりひとりが気を付けないと  
ワタシはこうやって力をつけていくよ…

## 第2の“感染症”は不安と恐れです

このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。

わからないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。

それらは私たちの心の中でふくらみ、**気づく力・聴く力・自分を支える力**を弱め、瞬く間に人から人へ伝染していきます。



## 第1の“感染症”は病気そのものです

このウイルスは、感染者との接触でうつることがわかっています。

感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。



## なぜ、嫌悪・偏見・差別が生まれるのか

見えない敵（ウイルス）への**不安**

**特定の対象**を見える敵と見なして**嫌悪**の対象とする

嫌悪の対象を**偏見・差別**し遠ざけることでつかの間の**安心感**が得られる

敵はウイルス

敵がすり替わってしまう

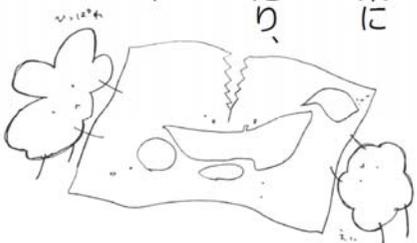
本当の敵を見なくなる



## 第3の“感染症”は嫌悪・偏見・差別です

不安や恐れは人間の**生き延びようとする本能**を刺激します。

そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。



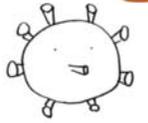
皆さんも、  
ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が  
向いていたり、なにかとウイルスに結び  
付けて考えたりしていませんか？

「あの人が咳してる・・・コロナなんじゃない」  
「あの地域はコロナが流行っているからあそこ  
のものを買うのはやめよう・・・」  
「熱があるけど怖いから黙っていいよ・・・」  
このように思い、行動することから  
“感染症”は広がっていきます。

これらの“感染症”をふせぐために、  
私たちはどのような工夫ができる  
でしょうか？



## 第1の“感染症”を ふせぐために



1人1人が衛生行動を徹底しましょう。

「手洗い」

「咳エチケット」

「人混みを避ける」

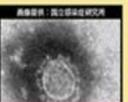
など、

ウイルスに立ち向かうための行動を、  
自分のためだけでなく周りの人のため  
にもすることが大切です。



## 新型コロナウイルスは、なぜ石けんに弱いのか？

### 新型コロナウイルスの特性



「アルコール消毒液がなくて不安」  
でも...

「SARS」と似ている **石けん(界面活性剤)で対策できる!**



### 高校生のみなさん

ニューサウスウェールズ大学の超分子化学の専門家ポール・サンダーソン先生がTwitterで石けんがウイルス対策に効果的である理由を解説してるよ!

Palli Thordarson  
@PalliThordarson  
Professor, School of Chemistry UNSW

## 咳エチケットとは

「咳エチケット」は、これらの感染症を**他人に感染させないために**、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

### 3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する。
2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。
3. 上着の内側や袖(そで)で覆う。



鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

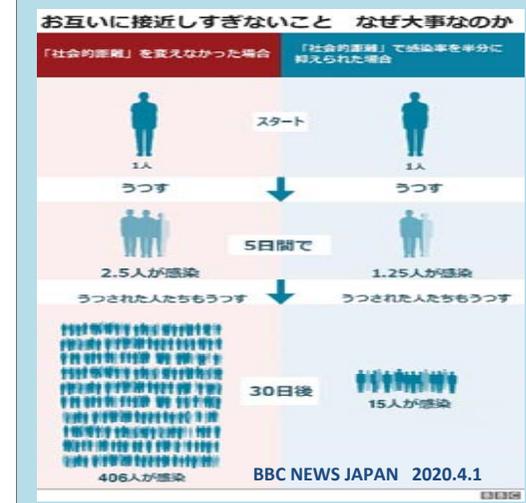


口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



厚生労働省  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>

# いわゆる「三密」-密集・密閉・密接-を避けるのは..



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

## 3つの「密」を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③身近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

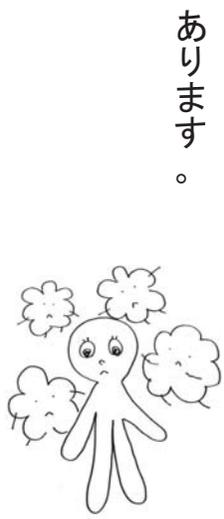
厚生労働省 | 厚労省 コロナ

## 質問!

今、「三密」を避けることとさかんに言われていますが、「三密」知っていますか?

若者にとって「三密」ってどこ?

質問1 今、「三密」を避けることとさかんに言われていますが、「三密」知っていますか? 若者にとって「三密」ってどこですか? どのようなことですか?



を弱めます。  
不安や恐れは身を守る為に必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。

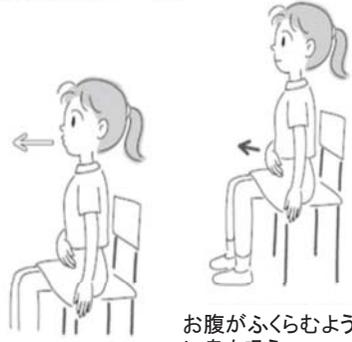
第2の“感染症”に  
ふりまわされないために  
不安や恐れは私たちの  
気づく力  
聴く力  
自分を支える力



第2の“感染症”にふりまわされないために  
気づく力を高める  
まずは自分を見つめてみましょう  
(深呼吸、お茶を飲む)  
・立ち止まって一息入れる。  
・今の状況を整理してみる。  
・自分自身をいろいろな角度から観察してみる。  
(考え方、気持ち、ふるまいなど)

### イメージ呼吸法

- ①集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか？ 息を吐くとお腹はどうなりますか？ 息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。
- ②一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆーっくり息を吐いていきます。吐いていくときに落ち着いていく感じがします。
- ③もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっととめて、口からゆーっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。



口から細く長く  
ゆーっくり息を吐く

お腹がふくらむように  
息を吸う

富永良喜(2014)落ち着くためのリラックス法 月刊学校教育相談 28(7)4-7 16



普段と変わらず続けられることはありますか？

- ・生活習慣が乱れていませんか？
- ・趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか？
- ・なにかと感染症に結び付けて考えていませんか？
- ・ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？

いつもの自分と違う所はありませんか？

## 聴く力を高める

第2の“感染症”にふりまわされないために



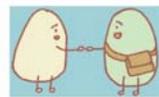
- ・安心できる相手とつながる。
- ・今の状況だからこそできることに取り組んでみる。
- ・心地よい環境を整える。
- ・今自分ができていることを認める。
- ・いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましよう

## 自分を支える力を高める

第2の“感染症”にふりまわされないために

## 抵抗力・免疫力を高めるために



### ① つながりを大事にしよう

家族といろいろ話をしたり、友だちにはなかなか直接会うことができないので、LINEやメールができる人は（時間を決めて）うまく活用するのもいいですね。不安を感じたりしたら、お家の人、先生やお友達に話をしてみよう。



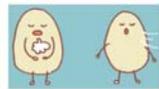
### ② 規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係することがわかっているよ。だから、朝早く起きて夜は早く寝ること、食事もしっかりと食べることは大事だよ。



### ③ ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう

ゲームは気分転換にもなるし楽しいよね。ただ学校がお休みだと、（ついだらだら）ゲームやスマホをやってしまいがちになるので、時間を決めてやろう。



### ④ リラックスできることをやろう

眠れない時とか気持ちが落ち着かない時にできるリラックス法だよ。お家の人とやってみてね

眠りのためのリラックス

1. 姿勢づくり

眠るときはどんな姿勢をしますか？ そうですね、横になりますね。でもここでは床に横になることができないので、脚を伸ばして背もたれにもたれて、布団の中に入っているように、今、お布団にはいっています。



2. 力をいれて力をぬく

頭がさえてなかなか垂れない、そんなときにする方法です。簡単な方法です。一度からだに力を入れて、そのあと力を抜く。それだけです。

①両手首 まず、両手首に力を入れてみましょう。指先を立てて手首を反らすように軽く曲げます。筋力トレーニングではないので、力いっぱいする必要はありません。手首を曲げて「あー、腕に力が入っているなー」と感じる事ができればいいですよ。はい、力を抜いて。もう一度曲げてみましょう。……はい、力を抜いて、ストン。……

②両足首 次は足首です。つま先を立てて内側に曲げます。……はい、力を抜いて、ストン。……もう一度曲げてみましょう。……はい、ストン。……

③肩と背中 次は肩と背中です。肩を大きく上げて、肩甲骨をくっつけるように肩を開きます。肩、背中に力を入れて。……はい、ストン。……もう一度肩を上げて、肩を開きます。……はい、ストン。……

④腰とお尻 次は、腰とお尻です。お尻を持ち上げて、腰とお尻に力を入れます。手とか足に思わず力が入っていませんか？ 腰とお尻だけです。……はい、ストン。……

⑤顔 最後は、顔です。目をギュッと閉じて、口をぎゅつとつぶって、……はい、ふわーと力を抜きます。……



スッキリ動作

お布団にいればこのまま眠ってください。でも 今から なにかしないといけないときは、「スッキリ動作」をします！

- ①手をぐっば、ぐっば
- ②肘を曲げて 伸ばして
- ③腕も伸ばして、背伸びをします。脚も伸ばして。

「さあ、がんばるぞ！」といって目をあけます！

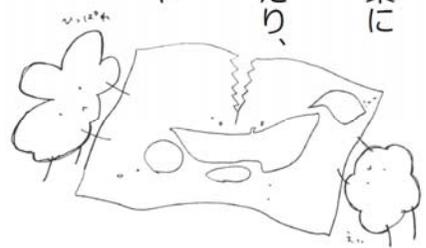


ウイルスがもたらす

第3の“感染症”は 嫌悪・偏見・差別です

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。

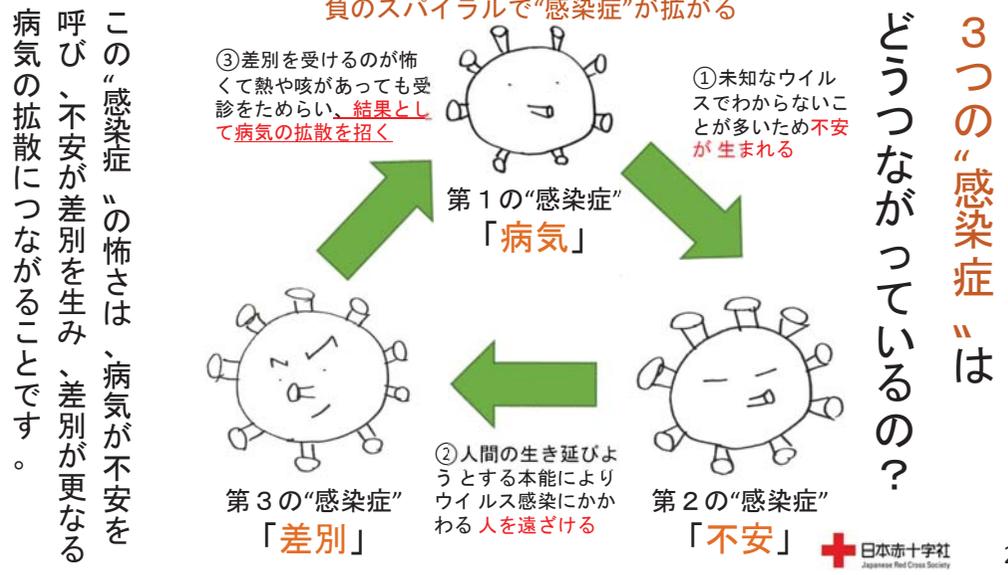
そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。



特定の個人・地域・職業などに対して「危険」「ばい菌」といったレッテルを貼る心理によって差別や偏見がおこります。



負のスパイラルで“感染症”が広がる



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、差別が更なる病気の拡散につながることであります。

3つの“感染症”は どうつながっているの？



・ 差別的な言動に同調しないように  
しましょ。

・ 「確かな情報」を拡めましょ。

差別を強めます。

不安を煽ることは病気に対する偏見や



### 第3の“感染症”を ふせぐために

24

### 第3の“感染症”を ふせぐために

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大  
しないように頑張っています。

・ 小さな子どもがいる家庭

・ 高齢者

・ 治療を受けている人とその家族

・ 自宅待機している人

・ 医療従事者

・ 日常生活を送って社会を支えている人

この事態に対応しているすべての方々を

ねぎらい、敬意を払いましょ。

25



断ち切りましょ！  
みんなが一つになって負のスパイラルを  
それその立場でできることを行い、  
しれません。

このウイルスとの戦いは、長期戦になるかも  
影響を及ぼします。

このように、新型コロナウイルスは、3つの

### まとめ

3つの“感染症”をみんなで  
乗り越えていくために

“感染症”という顔を持って、私たちの生活に

26

### 参考文献・資料

- EMDR EUROPE (2020) CORONAVIRUS: WHAT IS HAPPENING? Guidelines on the psychological and emotional aspects. Available at: <https://www.tacthellas.org/wp-content/uploads/2020/03/Guidelines-for-the-recent-Coronavirus-times.pdf> (Accessed: 2020/03/22).
- 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2014) Psychosocial support during an outbreak of Ebola virus disease. Available at: <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/03/20140814Ebola-briefing-paper-on-psycho-social-support.pdf> (Accessed: 2020/03/05).
- 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2018) A Guide to Psychological First Aid. Available at: <https://pscentre.org/?resource=a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies> (Accessed: 2020/03/05).
- 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2020) 新型コロナウイルス (nCoV) のアウトブレイク下における支援スタッフ・ボランティア・コミュニティのための精神保健・心理社会的支援 (MHPSS) について Available at: <https://pscentre.org/?resource=mhps- ifrc-psc-covid-19-guidance-japanese> (Accessed: 2020/03/23) (2020年2月22日暫定版, 翻訳: 日本赤十字社).
- 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター, ユニセフ, 世界保健機関 (2020) Social Stigma associated with COVID-19 (2020年2月24日版) Available at: <https://pscentre.org/?resource=social-stigma-associated-with-covid-19> (Accessed: 2020/03/20)
- 日本赤十字社 (2020) 新型コロナウイルス (COVID-19) に対応する職員のためのサポートガイド (2020年3月10日初版).
- 森光玲雄 (2020) 「ウイルスによってもたらされる3つの感染症」日本赤十字社 (2020) 新型コロナウイルス (COVID-19) に対応する 職員のためのサポートガイド (2020年3月10日初版), pp.6より引用.

27

## 「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～」

発行年月 2020年3月26日 初版  
発行 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部

©日本赤十字社 2020

WeareOneTeam!!



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

28

内容について、許可なく掲載・改変・トレース・翻訳を禁止します。  
引用、印刷、電子データでの配布等の際には、出典を明記の上、ご活用ください。

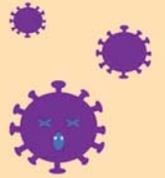
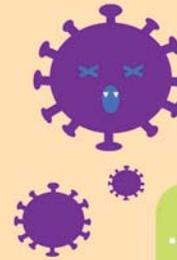
### 【監修】

諏訪赤十字病院 森光 玲雄  
国際赤十字・赤新月社連盟心理社会センター登録専門家

### 【執筆協力】

日本赤十字社医療センター	秋山 恵子 (イラスト)
	宮本 教子
伊勢赤十字病院	中井 茉里
本社 事業局	堀 乙彦
救護・福祉部	武口 真里花
	山内 友和
国際部	佐藤 展章
	矢田 結
災害医療統括監	丸山 嘉一

## 第2の感染症「不安」から 心を守る5つの方法



1

まずはリラックス  
ほっとする時間を作ろう

2

熱中できたり  
心が晴れる活動に時間をさく。  
運動も効果的！

3

一步引いて、  
別の視点を持つ人と  
話をしてみる

4

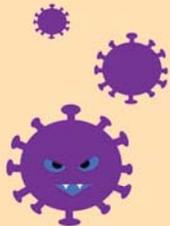
「その情報は正しい？」  
冷静に  
情報の信頼性を考えよう

5

食べて（健康的な食事）、  
寝て（質の良い睡眠）、  
自分をいたわろう

29

## 第3の感染症「差別」をふせぐために



皆さんそれぞれの場所で  
感染拡大しないように頑張っています。

この事態に対応している方々を  
忌避や攻撃の対象として扱うのではなく、  
**ねぎらい、敬意を払いましょう**

30

令和2年5月29日

## 臨時休講に伴うカウンセリング等の対応について

学生相談・支援室 室長 兼城千波

学校開始が再延期になりました。通常の長期休暇と異なり、行動制限があることから、体調管理だけでなく、「心の管理」も大事なことで、適切なストレス解消が必要になってきます。心身ともに疲れたとき、これまで通り、困ったことがあったら、相談体制を整えていますので、気軽に利用してください。

4月6日に連絡したスケジュールより、短縮した時間での対応になりますが、以下のスケジュール通り、カウンセリング業務を行っていますので、健康面、学習面など、悩みごと、困りごとがあったら、利用してください。また、TV 会議システム(Teams)での相談もできるようにしています。予約の際に、申し出てください。

## ○相談室（メディア棟2F）【要予約】利用スケジュール

(月～木) 15:00～17:00

面談時間：15:00～、16:00～

( 金土日祝日 ) お休み

予約方法：保健室への来室・メール・電話、いずれかの方法にてカウンセリング利用の意向をお知らせ下さい。

電話：0980-55-4054

メール：hoken@okinawa-ct.ac.jp

電話は保健室直通（平日8:30～17:00）です。時間帯によって看護師1名で勤務している場合もあります。応答がない場合はかけ直して下さい。メールは看護師のみが受信します。

学校での面談の注意：学内施設が休日対応になっています。カウンセリングに来校の際は、メディア棟1F入り口にインターホンがありますので、職員に連絡して入館してください。

尚、寮の相談室は学校再開までお休みいたします。

以上

## 一人で悩まずお気軽にご相談ください。

【KOSEN健康相談室】24時間年中無休／通話料無料フリーコール  
0800-000-2228

(学校名を告げる必要はありますが、匿名で相談できます)

【こころの健康相談統一ダイヤル】

電話をかけた所在地の「心の健康電話相談」に接続

0570-064-556

(相談できる曜日、時間は自治体によって異なります)

## 電話で話しづらかったら、SNSでも相談できるよ

【一般社団法人社会的包摂サポートセンター】

相談可能日時: 月火木金日 17:00~22:30(22:00まで受付)

ホームページURL: <https://yorisoi-chat.jp/>

(LINE) @yorisoi-chat [生きづらびっと](#)



【特定非営利活動法人BONDプロジェクト】(女性対象)

相談可能日時: 毎週 月水木金土

16:00~19:00(相談受付18:30まで)

19:30~22:30(相談受付22:00まで)

(LINE) 10代20代の女の子専用LINE



【特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター】(18歳以下対象)

相談可能日時: 毎週 木曜日

隔週 金曜日16:00~21:00

ホームページURL: <http://childline.or.jp/chat/index>

実施日カレンダー: <http://childline.or.jp/chat/calendar>



【一般社団法人日本いのちの電話連盟】

ホームページURL: <https://www.inochinodenwa.org/>

## インターネットトラブル

【沖縄県警察本部安全相談窓口】

098-863-9110(#9110)

## 少年問題に関する相談

【ヤング・テレフォンコーナー】

0120-276-556 月~金 9:30~18:15