

教職員の方々へ

新型コロナウイルス感染防止対策下における精神保健について

こころの健康を維持する取り組みとしては、学生相談所HPに「新型コロナウイルス感染防止対策に伴う、心理面の対応について」、また、保健センター精神科HPには、「こころの不調、悩みごとがあったら～自分でできるケア(日常生活・体調編)～」、「こころの不調、悩みごとがあったら～自分でできるケア(不安・落ち込み編)～」の案内があります。心身の不調に至ることを防ぐ方法としてご覧ください。

・学生相談所

「新型コロナウイルス感染症防止対策に伴う、心理面の対応について～教職員の皆さまへ」

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/scc-info/1189/>

・保健センター

「新型コロナウイルス関連で疲れを感じている皆さまへ」

<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/covid-19/psychiatry/>

1) 学生への対応

皆様は、学生を指導して下さることを通して、学生たちを落ち着かせたり、安心させたりして下さる役割も果たされているのだと思います。皆様は学生の生活にとって重要な安定化要因の一つともいえます。以下のものがある場合には、心身の不調が長期化することを防ぎ、正常を取り戻しやすくするために、専門的な支援を得る相談を勧めてください。

■集中困難や学習困難

心配事について考え込みすぎる、眠れていないということによって目の前のことに集中できない場合、やるべきことに集中するために、心配事について他人と話したり、それについて考える時間をきちんと取ったりするように勧めてみてください。ただ、寝る前に心配事について考えることがないようにしてください。目の前のことに集中することで、長い目で見ると気持ちが晴れてくるということを伝えてあげましょう。

睡眠困難、出来事への過度な囚われ、将来への過度な不安が続く場合は、専門的な支援を紹介しましょう。

■心配な予兆

- ・ 行動の変化（衝動的で危険な行動が増える、引きこもりなど）
- ・ 身体的な訴え（腹痛、頭痛など）
- ・ 死や死ぬことをあれこれ考える
- ・ 学校の成績が落ち、課題が終えられない状態が長引く
- ・ 眠れない
- ・ 薬物やアルコールの乱用

■学内の専門的支援機関

- ・ 相談支援研究開発センター

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/top-info/4126/>

- ・ 駒場学生相談所

<http://ksc.c.u-tokyo.ac.jp/>

- ・ 工学部学生相談室

https://www.t.u-tokyo.ac.jp/foe/for_utstdnt/counsel.html

- ・ 理学系研究科・理学部 学生支援室

<https://www.s.u-tokyo.ac.jp/ja/soudan/>

- ・ 法学部学習相談室

<http://www.j.u-tokyo.ac.jp/adviser/about/>

- ・ 大学院経済学研究科・経済学部 学生サポートルーム

http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html

- ・ 医学部学生支援室

電子メール： gakuseishien@m.u-tokyo.ac.jp

2) 教職員ご自身への対処

このたびのCOVID-19による影響から大学での活動への対応を優先する中で、皆様ご自身が自分の気持ちや安全を気にかけることが難しくなる可能性もあります。自分のバランスを保つための方法として、以下のセルフケアにご自身にとって効果的なものがあれば取り入れてみてください。

- 外に目を向け、身近な人々と支えあう
- 定期的にスーパーバイズを利用し、問題の共有、困難な体験の確認、問題解決法の検討を行う
- 他の支援仲間と連絡を取り、非常事態に対する対応について話し合う
- 気がかりなことを整理するために、日記をつける
- 苛立ちが強かったり、日常生活に戻るのに困難を感じたりする場合は、誰かに手伝ってもらおう
- 子どもの世話やペットの世話を含めた家庭の安全計画を立てる
- 可能な余暇活動を増やし、ストレスマネジメントを行い、運動をするよう心がける
- 短時間でできるリラックス法を実践する
- 健康を維持し、十分な栄養を取るようにつける
- 自己管理し、活動ペースを調整する
- 自分の限界とニーズを、常に認識しておく
- 自分の境界を維持する。人に任せられることは任せ、できないことは断り、仕事を抱えすぎない
- 空腹・怒り・孤独感・疲れを感じたときには、それを認識し、適切なセルフケアを行う
- 身近な人との親密な関係を取り戻すよう努める
- 建設的な活動を増やす
- 睡眠のリズムを整える
- 内省のための時間を取る
- 家族や友人と時間を過ごす
- 楽しめること、笑えることを見つける
- ストレスを軽減する方法を学ぶ
- 時々、責任や「専門家」であることから離れる
- 文章を書いたり、絵を描いたりする
- カフェインやタバコ、酒の使用を控える
- 過剰なストレスが2~3週間以上続き不調を感じる場合には、精神科受診やカウンセリング等の支援を受ける

・参照資料

保健センター「精神科に通院されている、もしくはこころの調子が最近良くないと感じている東京大学の学生・教職員の方々へ」

http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/ver2019/ja/wp-content/uploads/2020/05/secondary_prevention.pdf

・参考資料

兵庫こころのケアセンター「サイコロジカル・ファーストエイド学校版実施の手引き」

http://www.j-hits.org/psychological_for_schools/index.html

3) 精神科の受診が必要な場合

■早急に受診を希望される場合

東京都医療機関・薬局案内サービス(<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>)を参考に近隣の医療機関で受診することをお勧めします。

■夜間・休日に緊急に受診を希望される場合

東京都精神科二次救急受付窓口「ひまわり」にお電話してください。

電話番号03-5272-0303 (受付時間 平日土：17時～翌9時 休日：24時間)

東京都精神科二次救急受付窓口は東京都福祉保健局のサイトをご参照ください。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/index.html>

判断に迷う場合は、保健センター精神科にお電話ください。

03-5841-2578 (本郷支所)

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/mhs/>

東京大学相談支援研究開発センター精神保健支援室
東京大学保健センター精神科
お問い合わせ先：03-5841-2578