

14. 学生の心身の健康面におけるケア

(学内対応分)

実施時期又は期間

平成23年3月16日～継続中

対応部局及び人員

保健管理センター 5名

【教員（医師，カウンセラー），看護師】

実施の背景・目的

被災の有無に関わらず，震災の影響による心身の不調を感じる学生が現れることが予想されたため，保健管理センターへ相談するよう呼び掛け，対応することとした。

実施概要

心身の不調が自然な反応であること，自身でできる対処方法及び不調が強い時や長引く時は保健管理センターへ相談するよう呼び掛けるポスターを作成し，学内の掲示及びホームページに掲載することによる周知徹底を図った。

効果又は結果

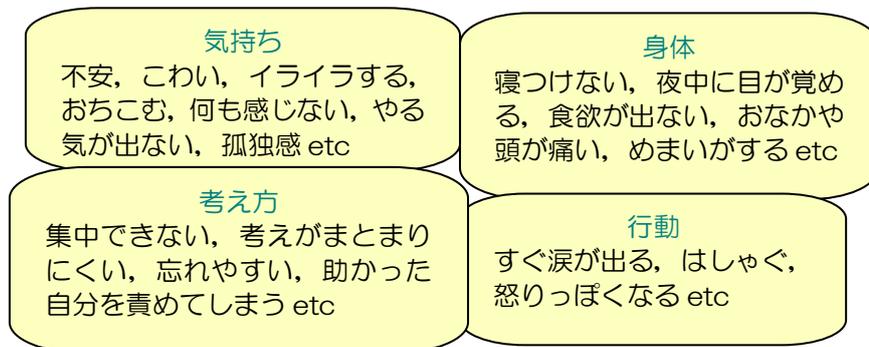
現在までのところ，被災地出身学生の相談は数件あったが，いずれも震災のみが主な原因・問題ではなかったこともあり，通常のカウンセリングで対応し，医療機関への紹介や学業不振等の深刻な状況に陥る学生はいなかった。

担当部局名

保健管理センター，学務部学生課

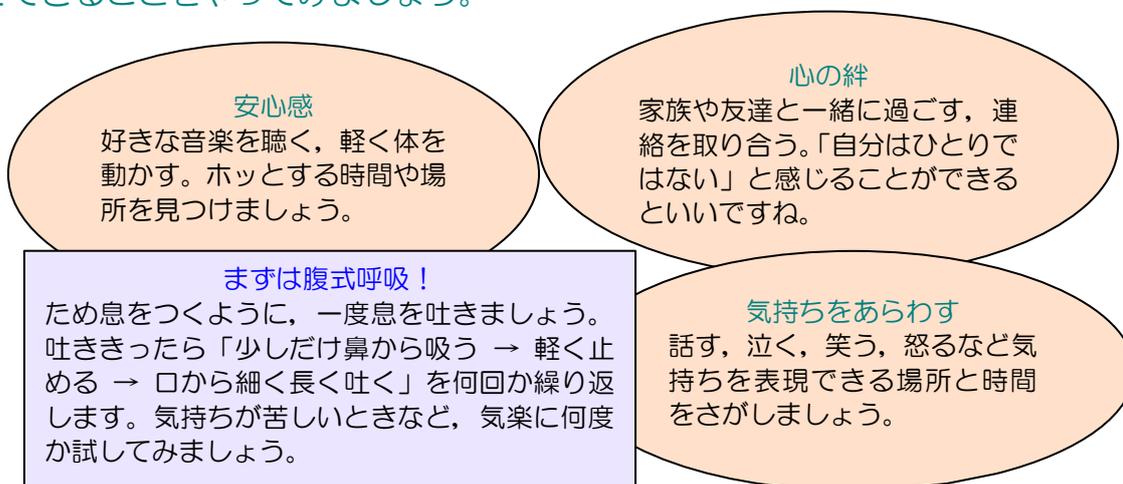
今回の震災で不安や心配, 体調不良を感じている方へ

災害などのショックな出来事は、私たちの心と身体に大きなストレスをもたらし、バランスを崩すことがあります。



これは、いつもと違うショックを受けた時に生じる**自然な反応**です。
誰にもあるあたりまえな反応ですが、反応の強さやあらわれかたは人によっ
て違います。

少しでも安全で安心できる生活を続けているうちに**徐々におさまっていき**
ます。生活のリズムをととのえたり, リラックスできることをしたり, 自分
でできることをやってみましょう。



マスコミ報道から情報収集することも大事ですが、不安が強まって苦しくな
るようなら、マスコミ報道に接しない時間をつくり、自分を守りましょう。

心と身体のつらさが強すぎたり、長く続くときは、一人でがまんせずに、
保健管理センターに相談にきてください。

連絡先：保健管理センター 0172-39-3128