



## 保健室便り



令和3年2月号

大島商船高等専門学校保健室

保健室便りは学校 HP の保健室のサイトからも見られます

令和3年は例年とは異なる年明けを実感したのもつかの間、1月は去り、2月は逃げると言われるように、早くも2月中盤に差し掛かってまいりました。本校ではふたたび遠隔授業となり、学生の皆さんと対面で関わる機会も減ってしまい、学校は時の流れの実感がなく、ただ時間だけが流れていくような日々となっています。

そのような中で、学生の皆さんは、前期とは異なったスタイルの遠隔授業や、初めてとなるオンラインでの試験を受けたりと、やはり戸惑いの連続の生活を送っていたのではないのでしょうか。保健室では、そのような学生の皆さんが今もなおストレスフルな生活を送っているのではないかと心配しています。

### メンタルヘルスについて

1月27日の厚労省の通知では、昨年2月から9月までの調査によると半数程度の方が何らかの不安などを感じていたことが明らかとなりました。不安の内容としては「自分や家族への感染への不安」が多く、学生については「勉強や進学に関して不安」が多かったことがわかっています。とくに、学生の皆さんはコミュニケーションが十分にとれないことによる不安やストレスの増大、孤立感などが心配です。本校でも、この時期は学年末でもあり、進級に対する不安も増していることと思います。

そこで、今回は、各種の相談窓口についてのお知らせを裏面にしています。ぜひ参考にしてください。

### 新型コロナウイルス感染症対策について

1月には一部の地域に緊急事態宣言が再発令されるなど、いまだ新型コロナウイルス感染症は収束の見通しが立たない状況が続いています。引き続き、感染症対策(マスクの装着、蜜を避けた行動、手洗い手指消毒など)に努めてください。また学生のみなさんや同居されている家族が、PCR検査を受けることになった場合には、速やかに学校へ連絡をしてください。(詳細は学校HPを参照してください)

### 健康診断について

今年度は健康診断の実施時期も例年とは異なり、11月に実施となりました。結果は既に学生の皆さんに配布していますが、指摘事項があったり、精密検査などの受診勧奨があった学生は、この学年末休業の間に受診をしてください。とくに就職や進学活動を控えている4・5年生や、航海訓練実習がある商船学科の学生は必ず受診をしてください。(商船学科の航海訓練実習については、新型コロナウイルス感染症の関係で、例年とは乗船時期が異なります。どの学年がいつ乗船するかの明確な時期は示されていないので、商船学科の学生につきましては健康診断で受診勧奨があった場合は受診をしておいてください。)ご不明な点は保健室までお問い合わせください。また、受診結果は速やかに保健室まで連絡していただきますよう、よろしく願います。受診勧奨は既にしておりますが、受診のおおまかな目安につきましては下記を参考にしてください。

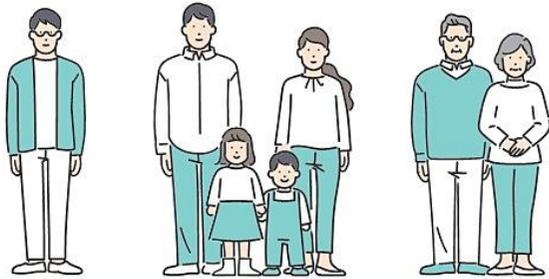
#### 受診の目安

- ・視力が1.0未満の場合
- ・聴力が1000Hzおよび4000Hzのいずれかが聞き取れていない場合
- ・尿検査で糖・タンパク・潜血が(+)または(±)の場合(個別に受診勧奨の文書を配布しています)
- ・心電図で精密検査受診票の個別配布があった場合
- ・色覚検査で個別に受診勧奨の配布があった場合

新型コロナウイルス流行中のこころの健康維持について

# 新型コロナウイルスの流行により 不安やストレスを抱えていませんか

お困りのことを教えてください。



ちょっとお話を聞いてもらいたい、気になることがあるので専門の方に相談したいことがある、そんなときは気軽に相談窓口にご相談しましょう。

## ■相談窓口の一覧

心の悩みにおける相談窓口一覧(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000643326.pdf>



まもろうよ ころ (厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



支援情報検索サイト(厚生労働省) <https://shienjoho.go.jp/>



## ■お金、仕事、住居、DV等、生活に関する悩みの相談窓口

全国自立相談支援機関 相談窓口一覧(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000614516.pdf>



新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し生活に困窮する方へ(厚生労働省)  
<https://corona-support.mhlw.go.jp/>



困りごとに対する支援策が探せる 支援情報ナビ(内閣官房)  
<https://corona.go.jp/info-navi/>



DV相談+(プラス) (内閣府) <https://soudanplus.jp/>



自分自身の思考がネガティブになっている場合や、友達の様子はどうやらいつもとは違って沈んでいる・落ち込んでいるなど気づいた場合には、迷わずに相談してください。学年末休業中も保健室は開室しています。電話でもメールでも、対面でも皆さんからの相談をお待ちしています。

保健室

TEL : 0820-74-5477(平日 8 : 30~17 : 00)

E-mail : hoken@oshima-k.ac.jp



調査結果から

手洗いやマスク着用等の予防行動

家族や友人に話をする 運動などで身体を動かす など

不安やストレスを解消するために何らかの行動をしている人のうち、  
**ストレスを解消できている**人が

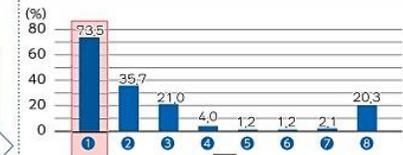
**46.3%**

「できている」+「まあできている」と回答しています。

## 調査結果グラフ

不安やストレスを解消するためにしたこと・していること

- ①手洗いやマスク着用等の予防行動
  - ②スマートフォンやインターネットを使って情報を検索
  - ③家族や友人に話をする
  - ④家族や友人以外の身近な人(会社の上司や学校の先生等)に相談
  - ⑤匿名の相談窓口(電話相談やSNS相談等)に相談
  - ⑥行政の相談窓口を利用
  - ⑦医療機関などの専門家に相談
  - ⑧運動などで身体を動かす
- ※複数回答可



これらの解消方法を行った人の約半数が、不安やストレスをうまく発散・解消できていると回答。



## ■他にも、ストレス解消法として以下のものが挙げられます

運動 ストレッチ



呼吸法 ヨガ



生活リズムを整える



友人や家族と話をする



今の気持ちを言ってみる



音楽を聴く



笑う …等々

