

# 4月のカウンセリング（オンライン面談）について

## お知らせ

みなさまにおかれましては、ご入学、ご進級、誠におめでとうございます。本校でカウンセラーをしている、酒井千明<sup>さかいちあき</sup>と申します。私は普段、みなさまの心の健康の保持・増進のため、個別相談や授業見学などを行っています。学習や生活全体のこと、校内外の人間関係のこと、自分自身のこと等、さまざまな相談をお受けしています。ぜひお気軽にご利用ください。原則、月曜日・水曜日に勤務しています。

## 4月の個別面接について

現在、感染症対策のため休校中ですが、4月中もカウンセラーの個別相談（以下、面接）を利用していただくことができます。普段は校内で対面での面接を行っていますが、4月中はそれに加えてオンライン面接も受け付けております。

面接は予約制です。予約手順は以下の通りです。

### <予約方法>

- ① 下記カウンセラー勤務日の中から、希望の日にち・時間帯を選ぶ。
- ② 所属科・学年・氏名・面接希望日時・面接方法の希望（対面またはオンライン）を明記の上、カウンセラーにメールする。

（カウンセラーアドレスは、以下の連絡先までお問い合わせください。

山脇美術専門学校 教務課 03-3264-4024）

→カウンセラーより日時確定の返信がありますのでお待ちください。

※予約は先着順となるため、ご希望の日時に沿えない場合もあります。ご了承ください。

- カウンセラー勤務日（4月） 15日（水）、20日（月）、22日（水）、27日（月）、29日（水）

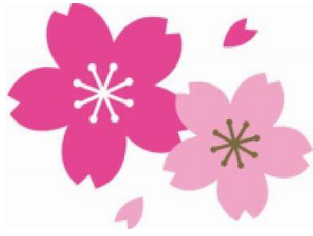
※いずれも 13:00~16:00

- オンライン面接について

オンライン面接はLINEで行います。個人情報保護の観点から、カウンセラーは校内の専用個室、学生のみみなさまにはご自宅等プライバシーが守られる場所からの通信をお願いします。詳しい方法については、ご希望の方に個別でご案内いたします。

### 一保護者の皆様へ

お子さまのご入学、誠におめでとうございます。本校のカウンセラーを務めさせていただいております、酒井千明と申します。お子さまのご心配なこと、気になることなどがございましたら、お気軽にカウンセラーにご相談ください。相談は予約制です。上記カウンセラー勤務日をご参照の上、お電話にてお申込みください。（代表 03-3264-4020）



## ——気持ちと生活を整える

長期間にわたる外出自粛により、ストレスがたまる、なんとなく不安、生活が乱れてしまった、…等、心身の不調を感じている人も多いのではないのでしょうか。

このような時期を乗り越えるためのヒントをまとめました。“自分はすでにやっているな”という確認として、または“こういう方法もあるのか”という参考にしていただければと思います。授業開始に向けて、徐々に気持ちと生活を整えられると良いですね。

### 気持ちと生活を整える5つのヒント

#### ① 不安なのは自然なこと

感染の危険がある、外出できない、色々予定通りいかない…このような状況でストレスを感じるのは自然なことです。ネガティブな気持ちでも、“今の自分の気持ち”として受け入れてみましょう。

#### ② “何が”心配かを明確にしよう

できるだけ、“何が”不安なのかを自分の中で明確にしておく、その不安を取り除くための対策も取りやすくなります。

例)“感染が”不安→できる感染対策をする、“授業のことが”不安→登校時に先生に聞く 等

#### ③ だれかと“おしゃべり”をしよう

東日本大震災の時、周囲の人とのたわいない“おしゃべり”は、強いストレス状況下にあった被災者の方にとって大きな支えになったそうです。今も対面で話すのは難しくても、電話等で、なるべく人と接する機会をもてると良いですね。お互いに不安でイライラしやすい時期なので、まずは“否定せず”に聞き合うのがポイントです。よかったらカウンセラーの面接もご利用くださいね。

#### ④ しっかり食べて、よく眠ろう

感染対策とも関連しますが、生活の基本的なこと(衣・食・住)を満たし、可能な限り日課や習慣を保ちましょう。学校に行くときと同じような生活リズムを今のうちに習慣づけると良いですね。

#### ⑤ 身体を動かそう

家の中でも、ストレッチや体操など、可能な限り身体を動かすようにしましょう。



**ストレスや不安は、イライラや攻撃性となることがあります。一緒にいる時間の長い家族とのケンカも起きやすくなります。また、SNSで楽しそうな投稿をみると、「みんな我慢しているのに」という気持ちから怒りがわいてくることもあります。冷静であることを心がけ、自分に合う気分転換を探してみましょう。**

<参考>『感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために』一般社団法人 日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム 一般社団法人 日本公認心理師協会災害支援委員会 公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

『識者コラム 現論』山陽新聞 2020.3.20 信田さよ子著

令和2年3月2日

学生・保護者 各位

山脇美術専門学校  
新型コロナウイルス対策本部

## 新型コロナウイルスへの対応方針 Ver.1

新型コロナウイルス（COVID-19）感染拡大に鑑み、学生・講師・教職員の安全確保と学内外への感染被害抑止を最優先とし、以下のとおり対応方針を定めました。

なお、新型コロナウイルスに関する情報は、日々状況が変化していくため、それに応じて対応方針も更新します。定期的に最新の情報をご確認ください。

### 1. 感染拡大予防について

1-1. 予防として以下の三点を行うこと。

- ① 手洗い・うがいを徹底するとともに、必要に応じて手の消毒等も行う。
- ② マスク等の咳エチケットを徹底するとともに、できるだけ人混みを避ける。
- ③ 外出中は、意識して、手で眼、鼻、口等に触れないようにする。

※咳やくしゃみをおさえた手で触ったドアノブ等にウイルスが付着し、それを触った手で眼、鼻、口に触れることにより粘膜から感染する可能性があるため、上記を徹底すること。

1-2. 登校・出勤の際には以下の三点を厳守すること。

- ① 体温が37.5℃未満であること。
- ② マスクを着用すること。
- ③ 受付窓口の消毒液で手を消毒すること。

### 2. 健康管理について

以下の①、②、③に従い、自身の健康管理を行う。

- ① 風邪や発熱などの軽い症状が現れた場合は、登校・出勤せずに、外出を控え自宅で療養すること。  
また、毎日体温を測定し記録すること。
- ② 次の症状のいずれかが現れた場合は、「帰国者・接触者相談センター」に相談し、指示を仰ぐこと。
  - ・風邪のような症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
  - ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ③ 症状の有無にかかわらず、次に該当する場合も、「帰国者・接触者相談センター」に相談し、指示を仰ぐこと。
  - ・新型コロナウイルス感染症と判明した者と接触した。
  - ・新型コロナウイルス感染症の疑いがある者の気道分泌液、体液、糞便等の汚染物質に触った、それらの処理作業に携わった、あるいは、それらの近くにいた。
  - ・新型コロナウイルス感染症の疑いがある者を看護・介護・同居した。

### 3. 感染者、濃厚接触者の取扱いについて

感染が判明した場合または濃厚接触者となった場合は、学生・講師は教務課03-3264-4024に、教職員は所属長に以下の①、②、③を連絡し、就学・就業上の判断を仰ぐこと。

- ① 現在の状況
- ② 感染が判明した日または濃厚接触者となった日
- ③ 山脇ビル内で立ち入った場所

原則として、感染者は治癒するまで、濃厚接触者は14日間の登校・出勤停止とする。  
なお、感染者は治癒証明書の提出をもって登校・出勤停止解除とする。

### 4. 行事・授業等について

- ① 卒業式  
令和2年3月4日までに決定し公表します。
- ② 入学式  
文部科学省等からの通知及び状況の変化に応じて対応します。

### 5. 学生関連について

- ① 学生の海外渡航  
海外渡航する場合は、「1. 感染予防について」に十分留意し、感染予防に努めるとともに、帰国後は「2. 健康管理について」に従うこと。
- ② 就職活動  
各企業の方針に従うこと。やむを得ず参加する場合は、「1. 感染予防について」に十分留意し、感染予防に努めること。