

- ✿ 新型コロナウイルス感染症拡大下でのコミュニケーション
- ✿ オンライン授業における障害学生（慢性疾患・難病を含む）への支援について
- ✿ よくあるご相談を、症状別にアドバイスとともにご紹介します！

### 相談受付窓口

#### 伊都キャンパス センターゾーン

健康相談室（ビッグさんど2階）

☎ 092-802-5881

学生相談室（ビッグさんど2階）

☎ 092-802-5881

インクルージョン支援推進室

（センター1号館1階）

☎ 092-802-5859

コーディネート室（ビッグさんど2階）

☎ 092-802-5881

#### 伊都キャンパス ウェストゾーン

健康・学生相談共通（ウエスト3号館3階）

☎ 092-802-3297

#### 病院キャンパス

健康・学生相談共通（医系管理棟1階）

☎ 092-642-6889

#### 大橋キャンパス

健康・学生相談共通（デザインコモン2階）

☎ 092-553-4581

#### 筑紫キャンパス

健康・学生相談共通（先導物質化学研究所1階）

☎ 092-583-8431

## 新型コロナウイルス感染症拡大下でのコミュニケーション

学生相談室 福盛 英明

2020年、新型コロナウイルス感染症の流行は、私たちの生活に様々な影響をもたらしました。健康が損なわれたり、場合によっては命の危険にさらされる、という身体的な問題だけではなく、「コロナ鬱」と呼ばれるようなメンタルヘルスの問題、また、感染者や医療従事者への差別の問題など、閉塞感につながるような心理的・社会的なものまで、本当に大きな影響を与えています。私は学生相談のカウンセラーですが、この感染症が日常でのコミュニケーションの中にも知らない間に負の影響を及ぼしていると思います。

ノートハウスら(1998)は、医療の分野での話ですが、円滑なコミュニケーション(協調的コミュニケーション)の基本要因について①共感(相手の視点から世の中を見る)②統制力(自分の状況に対して統制力をもっている)③信頼(周囲の人と信頼関係が構築できている)④自己開示(自分の思考や感情を相手に伝える)⑤確認(相手の立場を承認し関心をもっている)、をあげています。これらが十分に機能するためには、普段の自分の心の状態を穏やかにしておくことが大事なのかもしれません。

新型コロナ感染症による報道などの影響は、不安にさせたり、イライラさせたり、疑心暗鬼に陥ったり、重い気持ちや悲しい気持ちにさせたりすると考えられます。特に不安になりやすい人は、ネガティブな情報を見過ぎることに気をつけましょう。

対人接触が少なくなると、相手の状況に関する実際の情報が少なくなったり偏りがちで、他者に共感することが難しくなることがあります。人は情報が少ないと脳が勝手に欠けている情報を埋め合わせようとします。もともと他者に関心が向きにくい人は、他人の気持ちを想像することがより難しくなったり、また、気持ちが落ち込んでいる時は不安や被害的に考えてしまうかもしれません。時々、相手の気持ちや、俯瞰した客観的な視

点など、物事を見る視点を柔軟に動かすことを心がけましょう。

また、オンラインでのミーティングや会議では、慌てたり気持ちが落ち着かず話をしてしまうことがあります。自分の心の状態に気づかずにコミュニケーションを始めてしまうと、思わず感情的な話し方になったり、話したいことと言葉がずれたりすることが増えるかもしれません。そうならないためにも、今自分の心の状態がどんな具合なのかな、ということをおある程度モニターしておくことが大切です。気持ちを落ち着けてからコミュニケーションを始めたり、少し間をとりつつ丁寧にコミュニケーションをとるようにしましょう。特に、人に何かを伝えるときは、いつもより丁寧にするように心がけましょう。

もし心の平穏に保つことが難しくなりそうな時は、家族、友人、カウンセラー、医師など信頼のできる誰かと会話するようにしておくのが大事だと思います。この大変な状況をみんなで乗り越えてゆきましょう。

ノートハウス(1998)ヘルス・コミュニケーション—これからの医療者の必須技術九州大学出版会。





# オンライン授業における障害学生(慢性疾患・難病を含む)への支援について

インクルージョン支援推進室 下中村 武

## 1. オンライン授業の状況

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、2020年度は授業のあり方が大きく変わりました。春学期と夏学期は授業開始時期が4月から5月に後ろ倒しとなり、オンライン授業(リアルタイム形式、オンデマンド形式、それらの併用)が始まりました。秋学期と冬学期は、十分な感染防止対策を講じることを前提に、一部の授業では対面形式が取り入れられ、対面とオンラインで授業が行われました。新入生の皆さんにとっては、入学前に思い描いていたキャンパスライフとは大きく異なるものとして受け止めているのではないかと思います。

障害のある学生はオンライン授業について、「他学生がいないので集中できる」、「人と会わなくていいので楽だ」、「チャットなどで質問しやすい」、「資料が丁寧に作成されている」といったメリットを感じている一方で、「集中力が続かない」、「周囲の学生に気軽に聞けない」、「他の人が聞いていて質問しにくい」、「文章だけでは大事なところが分かりにくい」といったデメリットも感じているようです。

## 2. 合理的配慮とは

九州大学では障害学生への合理的配慮の提供により、修学環境の整備を推進しています。合理的配慮とは、「障害者が他の者との平等を基礎として、全ての人権及び基本的自由を享有し、又は行使することを確保するための必要かつ適当な変更及び調整であって、特定の場合において必要とされるものであり、かつ、均衡を失した又は過度の負担を課さないもの」とされ、過度な負担であるかどうかについては、教育・研究その他本学が行う活動全般への影響の程度、実現可能性の程度、費用・負担の程度、本学の規模・財務状況から判断されます。なお、合理的配慮の対象となる障害とは、身体障害、知的障害、精神障害、発達障

害、難病その他の心身の機能の障害のことを指します。

## 3. 障害学生への支援の実際

オンライン授業における障害学生への配慮については、①これまで同様に見られた配慮として、「課題の提出期限の延長」、「授業資料の事前配布」、②オンライン授業になって実施機会が減った配慮として、「欠席の取り扱いの配慮」(オンデマンド形式の場合、自分のペースで学習を進められるため、配慮が必要のない場面が多く見られた)、③オンラインになって見られるようになった配慮として、「授業中の他学生のマイクのオフ」、「授業中に説明している箇所の明確化」、「リアルタイム形式の授業での録画、録音教材の配付」などがありました。障害学生によっては、オンライン授業を受講してから必要な配慮に関するニーズが出てきた学生もいたようです。

## 4. 相談窓口

障害があることで授業・試験・生活等に支障があり、合理的配慮を必要とする場合には、インクルージョン支援推進室に相談してください。学生本人が申し出ることが難しい場合には、保護者などが代わりに相談することもできます。現在は、オンライン面談を基本として、電話やメール、必要に応じて対面での相談を受け付けています。

・インクルージョン支援推進室の連絡先  
inclusion@chc.kyushu-u.ac.jp



インクルージョン  
支援推進室  
メールアドレス



インクルージョン  
支援推進室  
ホームページ



九州大学では、各キャンパスに健康相談室があり、医師や保健師が皆さんの健康相談に応じています。

よくあるご相談を、症状別にアドバイスとともにご紹介します！

風邪

風邪は、ウイルスの感染によって起こります。のどの痛みや咳、鼻水などの症状は、侵入したウイルスを攻撃し、排除しようとする身体の防御反応です。

残念ながら風邪には特効薬はありません。安静に過ごすことが一番です。症状がひどく眠れない時などは、症状を和らげる薬を使用することもあります。

予防は…手洗い・うがい・休養・栄養！



ちゃんと食べて、じゅうぶん眠る！  
これが大事です！

熱が出たら…

発熱は、身体の中で炎症反応が起きているサインです。徐々に上がる熱はピークを越えた時点で、自然に下がってきます。安静にして体力の消耗を防ぎましょう。水分をじゅうぶんに補給しながら休んでください。

もし、急に高熱（38.5℃以上）が出る場合は、インフルエンザの可能性もあります。高熱が続く場合は受診しましょう。

※インフルエンザなどの感染症の場合は登校してはいけません。欠席については、電話で所属の学生係に連絡相談をしてください。



下痢

下痢は、ウイルスや細菌によって大腸の粘膜が炎症を起こした時に見られる症状で、食べたものが腸でじゅうぶん吸収されずに出てしまう状態です。1日に何回も下痢をする、熱や嘔吐を伴う場合はすぐ受診しましょう。

水分をじゅうぶんに補給していれば、少々食べられなくても心配はいりません。症状が軽くなってきたら、消化のよいものを食べましょう。

まずは水分補給をしっかりと!!

○消化のよい食品

- おかゆ、雑炊
- うどん
- スポーツ飲料  
(冷たくないもの)

×消化の悪い食品

- サラダ(生野菜)
- 揚げ物(油っこいもの)
- カレーライス(香辛料)
- コーヒー(刺激物)



救急箱を準備しましょう！

いざ具合が悪くなってから準備を始めるのはつらいものです。

次のようなものでじゅうぶんですので、手元に準備しておきましょう。

- ◎体温計
- 解熱鎮痛剤
- かぜ薬
- 胃腸薬
- 応急ばんそうこう
- マスク



編集後記

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。昨年度に引き続き、世界は大きな試練と新たなチャレンジへの可能性の中で揺れ動いています。新入生のみなさんも、在校生のみなさんも、通常とは異なる環境の中での、学びのスタートになるかと思います。キャンパスライフ・健康支援センターでは、体と心の健康に関し、専門家が相談を受け付けています。不安や心配が出てきたら、早めにWeb相談フォームからお申し込みください。



Web相談フォーム

