

学生の皆さんへ

学生生活を健やかに過ごすために
(学生相談室・医務室からのお知らせ)

緊急事態宣言が延長され、外出自粛の要請期間も長くなり、これまでにない生活を送っている学生の皆さん、体調はいかがですか？ 新型コロナウイルス感染症が日本国内だけではなく、世界各国で感染が広がり、その拡大防止のために、私たちの日常生活に大きな影響が出ています。そのような中で学生生活をスタートした皆さんを、私たち教職員は出来る限りサポートしていきたいと考えています。

感染予防について、学生の皆さんはご自身や家族・身近な人たちの健康を守るために、協力してくださっていることと思いますが、毎日の行動制限から生じる運動不足や生活リズムの乱れ、感染への不安や健康上の不調、しんどさなどを感じている方もおられるのではないのでしょうか。そこで、健康な学生生活を送るために皆さんに知ってほしいこと、相談窓口などを、以下に紹介します。

健康のための今、大切なこと・・・

1. 自分の健康状態を意識しましょう。何か気になることがあれば信頼できる人に相談しましょう。
2. 新型コロナウイルス感染症に関する情報は、厚生労働省・国立感染症研究所・地方自治体など信頼できる機関が発表している内容を見るようにしてください。
3. 新型コロナウイルス感染症予防の基本は、「うつらない」「うつさない」こと。以下をしっかりと身に着け、行動しましょう。
 - (1) 「3つの密」を避けましょう。これらは飛沫感染や接触感染を防ぐためです。
 - ① 密閉(換気の悪い密閉空間を避ける)
 - ② 密集(人混みを避ける)
 - ③ 密接(密接した距離で、大声での会話や声を出すことを避ける)
 - (2) 手をこまめに、しっかりと洗いましょう。

手についたウイルスは目や口、鼻などから入ってきます。手をしっかり洗うまでは顔を触らないようにしてください。
 - (3) マスクを着用しましょう。

飛沫をまき散らすことを防ぎ、周りへの感染を防ぐ意味で大変重要です。感染を防ぐ効果として、正しく着用すればウイルスの侵入を防ぐ一定の意味はあると考えられます。
4. 運動不足の解消に、動画で簡単な体操が紹介されていますので活用しましょう。家の軒先などで日光浴(一日15分～20分)をしましょう。
5. 新型コロナウイルスの感染予防には、長期的な対策が必要です。

厚生労働省は、感染予防のために私たちができる「新しい生活様式」を示しました。「人との接触を8割減らす10のポイント」とともに、私たちに必要な行動変容について考えましょう。

6. 新型コロナウイルスの検査で陽性と判明した場合、もしくは陽性と判明した人と濃厚接触した場合は、保健所の指示に従ってください。また速やかに学生支援センター(学生担当)まで報告してください。

こころの健康が気になったら・・・

1. 非常事態はストレスに満ちたものですので、不安・恐怖・悲しみ、怒り、イライラなどを感じることは自然な反応です。しかし、絶え間なく続くストレス要因によって、平常時よりもこころの健康が損なわれやすい環境下にありますので、以下のようなことに気をつけて過ごしましょう。
2. できる限り家族や友人とのつながりを保ちましょう。直接会うことができない場合も、電話や SNS を通じて連絡を取り続けましょう。何気ないやり取りでも、安心感やこころのエネルギー補給につながる場合があります。
3. いつもの睡眠・起床のリズムを保つように心がけましょう。また、十分に食事を取り、簡単なことでもよいので運動をするように心がけましょう。
4. 室内でできることが限られていても、楽しくリラックスする活動をするように心がけましょう。楽しめる活動が見つからない場合は、例えばストレッチをしたり、音楽を聴いたり、好きな香りを嗅いだりするなど、五感から心地よいと感じる刺激を取り入れてみましょう。
5. 不安やイライラなどの気持ちに対処するために、喫煙やアルコールに頼ることは注意が必要です。対処が難しい場合には、身近な信頼できる人に相談するのも一つの方法です。大学の相談窓口でも相談ができます。
6. 新型コロナウイルスに関する情報を長時間見ることは注意が必要です。不安な情報は頻繁に見てしまいがちですが、不安が大きくなりこころの健康を損ねる場合もあるので気を付けましょう。また、情報は政府や専門機関などの信頼性の高い情報を見るようにしましょう。

困りごとや悩みごとは、一人で抱え込まずに信頼できる人に相談しましょう。

本学には医務室・学生相談室があり、保健師・養護教諭・カウンセラー(臨床心理士)・医師に相談することができます。

学生相談室 (こころの健康に関わること、心理カウンセリング、障がいや疾患のある学生への支援)

TEL:0742-41-9553 (学生相談室直通)

※ 現在、対面での相談は休止しています。電話での受付、相談を行っていますので、まずは電話にてお気軽にお問い合わせください。(受付時間 月曜日～金曜日 10:00～17:00)

※ 障がいや疾患のある方で、学修上の心配ごと、Web 授業等を受ける上での困りごとなどがありましたら、学生相談室にお気軽にご連絡ください。学生支援センター(学生担当・教務担当)、授業担当教員等と連携しながら支援を行っています。まずは電話にてお問い合わせください。

医務室 (健康相談・医療相談・医療機関の紹介など)

TEL:0742-41-9520 (医務室直通)

※ 現在、対面での相談は休止しています。電話での受付、相談を行っていますので、まずは電話にてお気軽にお問い合わせください。(受付時間 月曜日～金曜日 9:00～16:00)

〈参考サイト〉

- 「新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式」(厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

- 人との接触を 8 割減らす、10 のポイント(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000624642.pdf>

- 新型コロナウイルスの予防 生活の中で大切なこと(NHK)

<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/protection/?tab=1#mokuji30>

- 新型コロナウイルス 知っておきたい基礎知識&いま、私たちにできること(NHK)

https://www.nhk.or.jp/kenko/special/coronavirus/sp_1.html#theme4

- 「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ(日本赤十字社)

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

- 新型コロナウイルスの 3 つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～(日本赤十字社)

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

- 「もしも『距離を取る』を求められたなら:あなた自身の安全のために」(APA, 日本心理学会訳)

APA(American Psychological Association):アメリカ心理学会

https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/