

令和3年10月8日

学生の皆さんへ

自分らしく健やかな学生生活を送るために  
(医務室・学生相談室からのお知らせ)

奈良大学学生支援センター

奈良県に隣接する2府3県の「緊急事態宣言」の解除により、本学でも10月5日より、一部の授業について対面授業が始まりました。

対面授業が再開されたことで、少しホッとしている方も多いのではないのでしょうか。一方で、感染症の拡大はいまだ収束にいたらず、制限された生活を送る中、こころやからだの状態に不安を抱えている方もいるかもしれません。

皆さんのこれからの学生生活を、医務室・学生相談室が、引き続きサポートしていきます。これからの大学生生活の注意点などをもう一度、一緒に確認していきましょう。

## 1 感染症への対策・ワクチン接種について

緊急事態宣言などが解除されましたが、これまでと同じく、感染症対策は続けてください。

皆さんは、新型コロナワクチン接種は進んでいますでしょうか？国内では、変異株の影響もあり、ワクチン接種率が低い若い世代に感染が増えています。

学生の皆さんの中で、科学的根拠のない情報などでワクチン接種を迷っている方やワクチン接種が済めば感染することはないと思っている方おられませんか？

下記に、若者がワクチン接種を受ける意義を記しました。メリットとデメリットの考え方をぜひ参考にしてみてください。

(厚生労働省 HP「若者のワクチン接種、メリットとデメリットの考え方」より抜粋)

### ●ワクチンは若者の健康、命を守る

ワクチン接種を受け、免疫ができることによって、感染や発症の確率を大きく減らすことができます。また、仮に感染したり発症してしまったとしても、症状のある期間が短くなったり、重症化を防ぐ効果も期待できることがわかっています。

### ●高齢者や持病のある家族を守る

ワクチンが守るのは、接種を受ける本人だけではなくありません。自分自身がワクチン接種を受けることで、感染しにくくなり、仮に感染してしまってもウイルスの量を低く抑える効果が知られているため、同居する家族や日常的に接する友だち等守る効果も期待できます。身近に重症化リスクの高い持病のある人や 高齢者がいれば、なおさらワクチンが重要になると言えます。

### ●安全で安心感のある学生生活を取り戻し、生活を正常化する

ワクチン接種を受けるメリットは、自分が生活する地域全体にももたらされます。地域でより多くの方がワクチン接種を受けることによって、その地域の新型コロナウイルスに対する防御は高まり、感染伝播が減っていくこととなります。感染流行が収まれば、2019年以前の学校生活や学校外での生活を取り戻すことができます。

### ●変異ウイルスが誕生する確率を減らすことができる

いち早くワクチンが広がり、感染する人が減れば減るほど、変異ウイルスが誕生する確率を減らすことができます。より多くの方がより早い段階でワクチン接種を受けることで、新たな変異ウイルス出現の

リスクという点でもより安心した未来を描くことができるようになるのです。

●リスクはあるが軽いものとどまる

ワクチンにはデメリットもあります。若者の方が、高齢者より副反応の頻度が高い傾向にあるようですが、ほとんどが2～3日以内に回復しています。

●ワクチンのリスクと感染症のリスクを比べる

ワクチン接種の選択は、ワクチンを受けるか、いずれ新型コロナウイルスに感染してしまうかの選択になるということです。感染のリスクは、重症化や長期にわたる後遺症のリスクでもあります。ワクチンのリスクを考えるなら、ウイルスのリスクと比べる必要があります。

※参考資料(動画) <https://www.youtube.com/watch?v=hUI0W5gxRKO>

★ワクチンを正しく理解して、接種がまだの方は検討してください。

奈良大学では、高の原中央病院との提携により、順次、新型コロナワクチン予防接種の募集を行っています。接種日の案内に注意してください。

申し込み先は、学生支援センター学生担当です。

★ワクチン接種が済んだ方も、マスクの着用、体温チェック、手洗い、消毒、3つの密(密閉空間・密集場所・密接場所)の回避など、引き続き感染予防対策を徹底し、有意義な学生生活を送りましょう。

奈良大学医務室

TEL:0742-41-9520(直通)

ホームページ <http://www.nara-u.ac.jp/life/dispensary/>

## 2 こころのケアについて

### 学生相談室について

学生相談室では、学生の皆さんが自分らしく健やかな学生生活を送れるようにサポートします。サポートするのはこころの専門家である臨床心理士です。相談内容について、秘密は守られますので安心してください。現在は対面・電話・オンラインの3つの相談形態があり、相談しやすい方法を選んでいただけます。

感染症に関連した心理相談もちろん可能ですが、大学生活では対人面、生活面、学修面、進路のことなど、様々な悩みごとを抱えがちです。はっきりとした困りごと・悩みごとではなくても、なんとなくイライラする、モヤモヤする、ソワソワするということもあるかもしれません。言葉にならないイライラやモヤモヤ、ソワソワする感覚に気づいた時には、感情を少し言葉にしようと試みたり、からだやこころを労わったりすることが大切です。

### セルフケアについて

ここでは、セルフケアについて紹介します。セルフケアとは、ストレスや不調とうまく付き合っていくための自分でできる対処法のことです。セルフケアに役立つ情報サイトをまとめましたので参考にしてみてください。厚生労働省のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」では、マインドフルネスやリラクゼーションヨガなどを動画で紹介しています。動画を見ながら10～15分で取り組めるワークもありますので、手軽にとり入れられるセルフケアとしておすすめです。

## **学生相談室を利用してみませんか？**

人に話を聴いてもらうのもセルフケアの一つです。学生相談室には皆さんの話をお聴きするために毎日スタッフが常駐しています。また、学生相談室では、皆さんが自分らしく充実した学生生活を送るために、様々な活動を行っています。毎月のグループプログラム(当面はオンライン開催)では、ゲームや工作、おしゃべり会などを企画していますので、ぜひ参加してみてください。学生相談室がどんな場所か、どんな人がいるのか、覗きに来ていただくだけでも大歓迎です。

・こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト:厚生労働省

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

・新型コロナウイルスに負けないために セルフケア編:国立研究開発法人国立成育医療研究センター  
こころの診療部

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/0acf48f6afa2b9af77e971502f2091248666607b.pdf>

奈良大学学生相談室

TEL:0742-41-9553(直通)

ホームページ <http://www.nara-u.ac.jp/life/counseling/>