

学生の皆さまへ ～新型コロナウイルス感染症に関連する対応について～

COVID-19 の世界的な感染拡大の影響を受け、皆さんの学生生活はこれまでに経験したことのない困難に直面しています。皆さんが心身の健康を保ち、この局面を乗り越えていくためにこのメッセージがお役に立てれば幸いです。

1. 正確な情報を知り、感染を広げない
2. 心理的反応を知る
3. ストレスや不安に対処する
4. つながりを保ち、孤立を避ける

1. 正確な情報を知り、感染を広げない

本学では、[保健センターのウェブページ](#)に情報が集約されているので、随時確認しましょう。新型コロナウイルス (COVID-19) の感染拡大防止のための基本的注意を以下に記します。

- 大学生・大学院生の年代では、重症化し死亡する例もある一方、感染しても無症状のことが少なくありません。
- したがって、症状がなくても感染しているリスクが、自分にも周りの人にも常にあります。
- このため感染拡大防止のために、次のことを守りましょう。

- 1) 自宅を含め、建物内に入ったら、何かに触れる前に石鹸で 20 秒以上の手洗いを必ず行う
- 2) 食事会や飲み会などは行わない
- 3) 家族、友人を含め、人と話をする時は十分な距離 (2m 以上) を取る
- 4) 飲食の際には唾が必ず飛び感染のリスクが高まるため、人との距離には特に注意する
- 5) 風邪の症状、その他体調不良がある場合には、新型コロナウイルスへの感染による可能性が否定できないため、外出や人との接触を避ける (同居者への感染予防も大切)
- 6) 粘膜から感染するため、目、鼻、口を触らない
- 7) 咳が出るときはマスクをするか、厚手のティッシュなどで受け止め、ティッシュはすぐ捨てる
- 8) 手で触れる場所は可能な限り消毒する (アルコール、次亜塩素酸などが有効)



※ 感染を防ぐための生活の工夫、行動指針については[厚生労働省のウェブページ](#)も参考にしましょう。

世界各国で生じているような感染爆発が起これば、日本でも医療が崩壊し死亡者が急増する危険が高まります。感染爆発を防げるかは、私たち個々人の行動にかかっています。日々の生活の中で、感染防止に努めましょう。

2. 心理的反応を知る

このような状況下でストレスにさらされることによって、以下のような反応が現れる可能性があります。これらの反応は自然なことです。自分の弱さのせいだと自らを責めたり、早く回復しなければと焦ったりする必要はありません。また、心理的な反応は人によって現れるタイミングや強度が異なります。心理的反応よりも、身体的な反応として強く現れる人もいます。

- 感染すること、させるのではないかと考えることや普段どおりの生活が送れないこと、学業や将来に関すること等への不安や恐怖
- 生活全般の不自由さ、不安全感に伴う悲しみや落ち込み
- 家で過ごす時間が長くなることに伴う孤独感、倦怠感
- 主体性や自由が失われること、過度の我慢を強いられることに対する怒り
- 従来のサポートやケアが得られなくなることによる精神的苦痛



3. ストレスや不安に対処する

このようなストレス状況下でも、自分自身をなるべく健康に保つためにできることはいろいろあります。

- 自分の心身をいたわりましょう。バランスの良い食事を取り、可能な範囲で適度な運動と十分な睡眠を取りましょう。
- ストレス対処のためにアルコールやたばこ、薬物を摂取するのは避けましょう。
- 動揺したり気持ちが高ぶったりしやすくなりますので、SNS やニュース等で過度に多くの情報に接することは控えましょう。
- 具体的な目的や達成感を伴うようなシンプルな作業、あなたが楽しさや安心を感じられる活動に取り組みましょう。掃除や洗濯などの家事、音楽を聞くこと、楽しい動画を見ること、好きな飲み物や食べ物をゆっくり味わうこと、本を読むことなどを試してみましょう。
- この先も状況は流動的に推移することが予測されます。先々のことや過ぎてしまったことを考えすぎず、今起きていること、今自分が取り組んでいることに目を向けましょう。
- セルフケアのためのウェブサイトやアプリを有効に活用しましょう。スマホやタブレットをお持ちならば、「マインドフルネス、瞑想、呼吸」「感情、思考、日記、記録」等のキーワードで使いやすいアプリを探してみましょう。瞑想やマインドフルネスのワークは、リラックスをもたらし、感情や破滅的な考えにとらわれずに目の前のできごとに集中するための助けになります。また、自分の日々の感情や思考を記録することは自分の状態を客観的に把握し、落ち着きを取り戻すことの助けになります。



4. つながりを保ち、孤立を避ける

身近な人達と直接会うことは難しくても、電話やテキストメッセージ、SNS などを使い、バーチャルな繋がりを保ちましょう。お互いに体験したことや感じている気持ちを表現したり、相手を気遣ったりすることでお互いに落ち着きを取り戻し、これまで以上につながりを深めることができます。

学内でも、状況に応じた制約下ではありますが保健センターや各相談機関が皆さんの様々な相談に対応しています。対応状況や利用方法等については随時各相談機関のウェブサイト案内されています。

【参考ウェブサイト】

学内の情報

- 東京大学 新型コロナウイルス感染症に関連する対応について
<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/general/COVID-19.html>
- 東京大学 保健センター 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)について
<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/2019ncov/>
- 東京大学 相談支援研究開発センター(学内各相談機関ウェブサイトのリンク先が集約されています)
<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp>

学外の情報

- 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
- CDC “STOP THE SPREAD OF GERMS”
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs.pdf>
- American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.
(日本心理学会訳「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」)
https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe.jp/
- CDC Daily Life and Coping
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/index.html>
- Harvard university Coronavirus Main – Health & Wellbeing
<https://www.harvard.edu/coronavirus/health-wellbeing>
- Texas A&M University “Mental Health and Coping During COVID-19”
<https://caps.tamu.edu/mental-health-coping-during-covid-19/>

学生相談ネットワーク本部(学生相談所、精神保健支援室(保健センター精神科)、コミュニケーション・サポートルーム、なんでも相談コーナー)は、2019年10月から相談支援研究開発センターに改組されました。また、新センターでは、グローバルキャンパス推進本部との連携により、留学生を対象とした相談・支援機能の強化にも取り組んでいます。学生生活の中で、何かお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。



東京大学相談支援研究開発センター (Center for Research on Counseling and Support Services; <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/>)