

致各位同学

～有关新型冠状病毒感染症的对应对应～

受新型冠状病毒肺炎（COVID-19）不断在全球扩大感染的影响，同学们都遇到了在迄今为止的学生生活中从未经历过的困难。为了使同学们在此状况下能保持身心健康，共同度过这个难关，我们编写了有关针对新型冠状病毒感染症的对应对应的信息。希望以下这些信息能为同学们提供一些有益的帮助。

1. 掌握正确的信息，防控疫情从我做起
2. 了解自己的心理反应
3. 学习应对压力和不安的方法
4. 保持沟通渠道、避免孤立

1. 掌握正确的信息，防控疫情从我做起

本校保健中心的网站上汇集了有关疫情以及防控方面的信息，请随时通过网站确认。

年轻人出现重症化的病例已有报道，很多场合是有些人即便感染了也无症状。

自己以及周围的人，即便是没症状，而实际上已经感染了的可能性也有。

为了防止随着世界各地发生的感染扩大而导致医疗系统崩溃，我们每一个人在日常生活中采取的预防感染的行动都极为重要。为了防止感染范围进一步扩大，让我们一起自觉地行动起来吧！

下面是预防感染的基本注意事项：

- 1) 进入到建筑物之后，先用肥皂洗手 20 秒以上。
- 2) 与人说话时，保持一定的距离（2 米以上）。
- 3) 餐饮之际，要特别注意。
- 4) 有感冒症状等觉得身体不舒服的场合时，不与人接触也不外出（预防不传染给同居者非常重要）。
- 5) 不触摸眼睛、鼻子、嘴。
- 6) 咳嗽的时候，戴上口罩，或是用纸巾遮住，使用后立刻把纸巾扔掉。
- 7) 手触及的地方以及东西，要随时消毒（用酒精、次氯酸等比较有效）。

为了防止感染，有关生活中的注意事项以及行动指针等请参考下面的网站。

世界卫生组织（WHO） <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

厚生劳动省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage_00032.html

灾害管理和预防中心 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

2. 了解自己的心理反应

处于现在这样的状况，因为置身各种压力之下，有可能会出现以下的心理反应。这些反应都是自然的，不要过于自责，认为这是由于自己软弱而致，也不要因为自己难以很快振作起来而焦虑。另外，心理反应因人而异，每个人出现反应的时间和强度也不尽相同。与心理反应相比，有的人的身体反应会更为强烈。

- 担心自己会不会感染或是感染给别人，不能像平时一样生活，对于学业以及将来的事等感到不安和惶恐。
- 失去了生活上的基本的自由，因受拘束、限制而产生悲哀和失落感。
- 居家时间过长而产生孤独感、倦怠感。
- 对于失去自主性和自由，被迫必须过度忍耐的现状产生愤怒。
- 由于得不到以往的支援和关心产生精神上的痛苦。

3. 学习应对压力和不安的方法

即使置身于现在这样面临诸多压力的状况之下，为了尽可能保持身心健康，我们也有很多可以做的事。

- 首先照顾好自己。保持营养平衡的饮食、在可能的范围内进行适当的运动、保证充足的睡眠。
- 不会为了消除压力而借酒、借烟消愁，更不能借助药物排遣压力。
- 情绪波动大也容易动摇，所以尽量避免过多关注社交网站以及新闻等的信息。
- 积极做一些有具体目的、比较容易做且使人有成就感的事，或是做一些让自己感到比较轻松、有安心感的活动。不妨试着，做做打扫房间洗衣服等的家务、听听音乐、看看令人开心的影像、细细品尝喜欢喝的饮料或是吃的东西、读读书等。
- 今后的形势也会是处于流动性的状态，难以预测。不过度担忧今后的事，也不至于懊悔已经过去了的事。把注意力放在现在要面对的事以及自己正在努力做的事情上。
- 有效地利用自我护理的网站或是应用软件吧。如果有智能手机或是平板电脑的话，在比较好用的应用软件上查一查“正念、冥想、呼吸”“感情、思考、日记、记录”等这样的关键词吧。冥想、正念可以使人放松，有助于不被情感或是消极悲观的想法缠绕，使人可以集中注意力去做眼前的事。另外，记录自己每天的感受和想法本身，也可以使人比较客观地把握自己的状态，也会有助于帮助自己恢复平静。

4. 保持沟通渠道、避免孤立

虽然与周围的人难以直接见面，不过可以通过电话、文本消息、社交网站等保持联系。可以通过表达自身的体验、感受，以及向对方表示自己的关心和问候，而使彼此恢复心情的平静，加深感情纽带。

基于现在的状况，校园内的各项支援都受到了限制。但是保健中心和各个咨询机构都会为同学们的各种问题提供咨询对应服务。具体的对应状况以及利用方法等各个咨询机构的网站上都有介绍，请随时查询。

【参考的网站】

校园内的信息

- 东京大学 有关新型冠状病毒肺炎感染症的对对应

<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/general/COVID-19.html>

- 东京大学 保健中心 关于新型冠状病毒肺炎感染症(COVID-19)

<http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/2019ncov/>

- 厚生劳动省 关于新型冠状病毒肺炎感染症

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#kokumin

- 灾害管理和预防中心 “STOP THE SPREAD OF GERMS”

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs.pdf>

- 灾害管理和预防中心 Daily Life and Coping

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/index.html>

- American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.

(日本心理学会译 「如果被要求『保持距离』：为了自身的安全」)

https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

- Harvard university Coronavirus Main - Health & Wellbeing

<https://www.harvard.edu/coronavirus/health-wellbeing#mental-health>

- Texas A&M University “Mental Health and Coping During COVID-19”

<https://caps.tamu.edu/mental-health-coping-during-covid-19/>