

新型コロナウイルス感染症への対応について

皆さん、こんにちは。学生相談室です。皆さんご存知の通り、現在新型コロナウイルスの世界的な流行に伴い、これまで誰も経験したことのない事態に直面しています。学生の皆さまの中にも「いったい大学はどうなるのだろう」「この先いつになったら終わるのかな」などと不安を感じている方もいらっしゃると思います。

人は「よくわからないこと・もの」に不安を感じやすく、その不安をそのままにしていると、次第に恐怖に変わり、**冷静な判断や正しいものの見方が難しくなってしまう**ことがあります。新型コロナウイルスについてはまだよくわかっていないこともたくさんあるため、科学的根拠のある情報をここでもう一度確認し、皆さんが安心して生活を続けていくための手助けにさせていただけたらと思います。

ここでの情報は、厚生労働省のホームページを参考にしています。普段あまり目にする機会もないと思いますので、この機会にぜひ一度見てみると良いと思います。

<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#Q&A



【新型コロナウイルス感染症について知る】

○「コロナウイルス」とは、どのようなウイルスなのか？



人に感染するコロナウイルスが全部で7種類あり、そのうちのひとつが今回流行している「新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)」です。7種類のうち4種類は一般的なカゼの原因の10～15%を占めるウイルスで、多くは軽症です。コロナウイルスは、**アルコール消毒で感染力を失う**ことが知られており、必要以上に恐れる必要はありません。基本的な、手洗い・うがい・マスクの着用などで感染予防ができます。また、「**人にうつさない**」という公衆衛生上のモラルとしてもとても大切なことです。

→ 「手洗いの方法」<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>



○新型コロナウイルスはどのように感染するのか？

現時点では、くしゃみや咳などと一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを鼻や口から吸いこんで感染する「飛沫(ひまつ)感染」と、そのくしゃみや咳を押さえた手で周りのものに触れることでついたウイルスが他の人にうつる「接触感染」の2つが考えられています。空気感染については、起きていないようですが、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する環境下では、感染のリスクはあるようです。“感染しているが症状のない人”からの感染については、症状がある人に比べると可能性は低くなるものの、まだ十分に分かっていないというのが現状ですので、注意が必要です。



○新型コロナウイルスをどう予防するのか？

基本的には、石けんによる手洗いや消毒用アルコールでの消毒をし、できる限り人の多い場所を避けることです。多くの感染者の事例では、数人から数十人規模の集団の中で感染が拡大したと考えられています。「1. 換気の悪い密閉空間」「2. 人が密集している場所」「3. 近距離での会話が行われる場所」という3つの条件が重なった場所を避けると良いでしょう。

具体的には、**食事会や飲み会は避ける**ことや、**自宅などの建物に入ったときは手洗いを必ず行う**ことが大切です。

→ 「3つの密を避けましょう」<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614802.pdf>





【自分のところとからだに起こりうることについて知る】

○どんなことがストレスになるのか？

「いつもと違う」という状況は皆さんが想像するよりもずっとストレスになります。今の状況の中では、「学校が予定通りに始まらない」「自由に買い物に行ける雰囲気ではない」「常にマスクをしなければならない」など、これまで意識すらしなかったことに気を配らなければなりません。また、テレビをつければ毎日「新型コロナウイルス」の文字が嫌でも目に入ってきて、何だかりラックスできないような雰囲気を感じるかもしれません。そんな「いつもと違う」ということがストレスになり得るのだということ覚えておいてください。

○ストレスはどのように表れるのか？

人には生まれつき、外部からのストレスから“身を守ろう”として、「いつもと同じ」状況を無意識に作り出そうとする機能が備わっています。その際に現れる感情の変化や身体的な症状を「ストレス反応」といいます。

ストレス反応とは「いつもと違うショックを受けた時の自然な反応」です。予定通りにいかないことへの不安や、家にいなければならないことへの怒り、悲しみ、自由に友だちと会えない心細さなど、人によって反応の強さや表れ方は違いますが、どれも自然なことですので、決して「**ところが弱いから**」と考えたり、「**そんなことを感じては不謹慎なのは**」などと考えたりする必要はありません。

○ストレスにどうやって対処したらよいのか？



ストレス反応がおさまるポイントは次の3つです。

- ①気持ちがホッとしてなごむような、**笑える時間**があると、心が楽になって元気が戻ってきます。こういう時だからこそ、ユーモアが大切です。**楽しいことを楽しんで大丈夫**です！好きなテレビを見たり、おいしいものを食べたりするのも良いでしょう。ちなみに私は、この機会に部屋の掃除を時間をかけてゆっくり行いました。部屋がきれいになると気持ちがスッキリするため、おススメですよ。
- ②**家族や友達などと一緒に時間を共有すること**も大切です。たとえ会うことが難しくても、電話やSNSなどで他の人とのこころの“きずな”や“つながり”を感じられると、「ひとりぼっちじゃない」と感じることができます。
- ③話したり、泣いたり、笑ったり、怒ったり、**素直に気持ちを表すこと**もよいと思います。怒りたいときはグチり、泣きたいときは泣き、不安な気持ちを我慢したり、つらいのに普通にしくなくても大丈夫です。もちろん、無理に気持ちを表現することはありません。

大切なのは、「**あなた自身のペースを崩さないこと**」です。そこには、生活リズムなども含まれますが、動揺したり、混乱したりして、自分で気持ちをコントロールできなくなることがありますので、**あまり多くの情報に触れすぎない**ことにも注意が必要です。

注意



学生相談室では、その他にも、「アルバイト先が休業してしまった」「今後の学費について心配だ」など、どんな些細なことでも皆さまのご相談をお受けしております。

心配なことはそのままにしておかず、少しでも減らしていくお手伝いを致しますので気軽な気持ちで連絡してください。

電話番号（学生相談室直通） 011-852-9159

開所時間 月～金 9:00～17:00

担当相談員：前野・森影