

ほけかん便り Vol. 3

2020 年 5 月
春夏号

保健管理センターニュースレター

1.
正しく恐れる！

2.
かからない、
うつさない
ために

3.
もし感染が
疑われたら

新型コロナウイルス感染症対策 ～今、私たちにできること～

どうやって感染するの？

【飛沫感染】 感染者の咳、くしゃみ等を口や鼻から吸込むことで感染します。
また、感染者の吐息や至近距離の会話でも感染することがわかっています。

【接触感染】 共用部分（ドアノブ、スイッチ、テーブル等）についたウイルスが付着し、その手で口、鼻、目に触れることで感染します。物についたウイルスは、2～3日生きているといわれています。

複数の対策を組み合わせること！

★咳エチケット 咳があるときはできるだけ外出をひかえましょう。

★マスク 外出時、屋内にいる時や会話をするときは症状がなくてもマスクを着用しましょう。

★手洗い 帰宅後、食事前、トイレ後、料理の前、鼻をかんだ後、等

★環境管理 複数のよく触れる場所（ドアノブ、スイッチ、テーブルなど）を
1日1～2回、アルコールティッシュか薄めた漂白剤（0.02%）でふきましょう。
※漂白剤のあとは水拭きしてください。

★換気 日中は1～2時間ごとに換気をしましょう。

★空間 症状がある家族とは部屋を分ける、1～2m
以内に接する時はお互いにマスクをしましょう。

石鹸で 10 秒もみ洗いし、
流水で 15 秒流す（2 回繰返す）



5 月 11 日から相談・受診の目安が変更になりました。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000628620.pdf>

感染または感染の恐れのある場合は、下記フローチャートを参考に所属学部等に連絡してください。

<https://www.u-ryukyu.ac.jp/news/13112/>

毎日の自身の健康観察（検温）も引き続き行ってください。

夏場のマスク、熱中症に注意しましょう！

5 月に入り、気温もあがり梅雨の季節となりました。マスク着用時は熱がこもりやすくなります。

★マスクをしていると、つつい水分補給を忘れがちです。例年より、こまめに水分をとりましょう。

★屋外では時々マスクをはずし深呼吸しましょう。



心の健康を保つために

現在、新型コロナウイルス感染症

の拡大防止のため、遠隔授業などのこれまで経験したことのない大幅な生活・行動制限に、もやもやした毎日をお過ごしのことと思います。こうした「普通ではない状況」で、普段では感じられない感情や考えたことのない思考が生じるのは、異常な事態に対する正常な反応といえます。これまでも私たちは多くの災害を経験し、異常事態に対する反応から多くのことを学んできました。今回はそのような知見から、現在の感染症流行期をどのように過ごしていくのかヒントになればと思います、日本赤十字社WHOの公表を紹介いたします（紙面の都合により一部改変）。



<隔離「自宅待機」で生じやすい反応・感情>

- ・自分の体調や仕事や将来が心配になる
- ・自由が制限され、怒りや不安を感じる
- ・周囲の人が感染していたらどうしようと心配になる
- ・起こりうる最悪な事態を考えてしまい思考が現実離れし、落ち着きが奪われる、恐怖が強まる
- ・自分自身の今までの行動が潜在的な感染の原因となってしまったかもしれないと自分を責める
- ・他の人との交流が制限されて孤独や寂しさを感じる
- ・イライラしたり腹を立てたりしやすくなる



<おすすめすること>

- ・自分の体調を落ち着いて客観的に評価。
- ・通常の睡眠・起床のペースを保つように心掛ける。
- ・十分な食事・適度な運動を心掛ける。
- ・達成できるゴールを設定しそれを実行することで、自分自身をコントロールできている感覚を得る。
- ・感情をありのまま受け止める。



- ・自分の心の状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持つ。
- ・出来ることや場所が限られていても楽しくリラックスできる活動（趣味・娯楽）をするよう心掛ける。
- ・活動的であるように心掛ける。書き物、ゲーム、クロスワードや数独パズル、頭を使うゲームを考案。
- ・家族や友人とのつながりを維持するよう努める。直接会えなくても SNS を使って連絡を取ったり、LINE や WhatsApp などでのビデオ・音声通話など。
- ・苦しい状況であってもユーモアのセンスを持つ。ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段。笑顔や小声でくすくす笑うだけでも不安感やイライラ感を和らげることができる。
- ・希望を持ち続ける。家族や信念、自身の価値観など意味があると思えるものは信じよう。



<避けた方がいいこと>

- ・最悪の事態をずっと考え続けること
- ・一日中眠ることは睡眠の質を下げる
- ・新型コロナウイルスに関する情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こす
- ・感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけよう



またWHOからは上記に加えて、新

型コロナ感染症に罹患した人や医療関係者に対する配慮も強調されています。

COVID-19に罹った人について

話す際に人種や国籍と関連付けない。

■感染した人に『COVID-19症例』

『犠牲者』『COVID-19の家族』

『病人』といったレッテルを貼らない。

■新型コロナウイルス感染症を経験し

て回復した人や回復を支えた人の声、

ポジティブな語りやポジティブなイ

メージを広げる機会を見つける。

■コミュニティでCOVID-19に罹つ

た人々を支援する介護者と医療従事

者に敬意を示す。

保健管理センター・カウンセリングルームでは、みなさんからの相談を受け付けています。相談を希望する方は、電話でお申し込みください。

▶月～金 9:00～17:00

電話番号 098-895-8144 (受付)

【引用資料】

1) 「感染流行期の心の健康を保つために」

(日本赤十字社 <http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/img/supportguide001.jpg> より)

2) WHO 「COVID-19 アウトブレイク中のメンタルヘルスに関する注意点」

(https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/20200318_JA_Mental_Health.pdf)

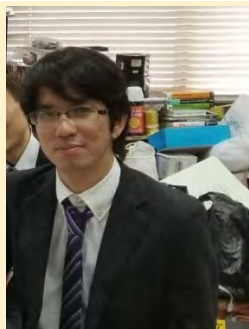
2020 年度 学生相談室メンバー紹介

皆さんこんにちは。世界的に自粛ムードの中、身体や心の調子はいかがですか？新年度から、これからどうなるかわからない不安や心配等あるかと思いますが、悩みや不安がある際は、気軽に学生相談室をご利用ください。今回は新メンバーも加わり、より一層個性豊かになったピアカウンセラーの紹介です。

①氏名 ②出身 ③好きなこと、もの ④ストレス発散方法



- ① 新垣 達郎
- ② 小禄中から歩いて5分のところ
- ③ マクドナルド
- ④ 自宅待機
- ④ Amazon で買い物



- ① 幸地 卓
- ② 沖縄県
- ③ 車
- ④ 寝る



- ① 又吉 啓太
- ② 沖縄県
- ③ Netflix
- ④ カフェでコーヒーを飲む



- ① 諸見里 李奈
- ② 沖縄県
- ③ 楽器を吹くこと
- ④ 体を動かすこと



- ① 奥濱 眞聖
- ② 沖縄県宮古島
- ③ 赤ひげラーメン
- ④ おいしいものを食べる 散歩する



- ① 尾身 頌吾
- ② 沖縄県
- ③ ラジオ聴取
- ④ 映画鑑賞 落書き 飯 お笑い番組鑑賞



- ① 齋藤 秀和
- ② 神奈川県
- ③ フットボール
- ④ スポーツすること



- ① 米持 瑛都
- ② 長野県
- ③ ラテハート作り
- ④ 筋トレ 遠泳

《相談室情報》

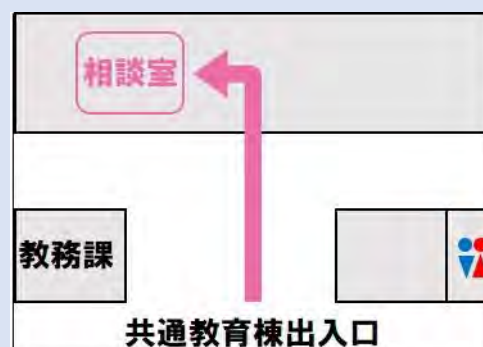
場 所 : 共通教育棟 1 号館 1 階

学生相談コーナー

開室日 : 平日

時 間 : 13:00~17:00

- 気軽に相談 OK.
- 土日、祝祭日、及び長期休業期間中は閉室.



障がい学生支援室 書架ご紹介

障がい学生支援室では、待っていただく時間に読んでもらえるように、様々なジャンルの本を揃えました。専門書から漫画まで、息抜きに最適な本もあります。ご希望があれば貸し出しますので、どうぞ支援室へお立ち寄りください。(面談時間中は入室ができません。入り口に表示していますのでご確認ください)

一般書一部タイトル

- ・まんがでわかる ツライときは食事を変えよう
- ・うつ消しごはん
- ・誰にも相談できません みんなのなやみ ぼくのこたえ
- ・答えより問いを探して
- ・まんがでわかる 発達障害の人のためのお仕事スキル
- ・ひきこもれ ひとりの時間を持つということ
- ・絶望名人 カフカの人生論

専門書も充実！

専門書一部タイトル

- ・授業のユニバーサルデザインと合理的配慮
- ・障害者雇用と合理的配慮
- ・発達障害者のセルフアドボカシー
- ・大学生活の適応がきになる学生を支える
- ・LD の定義を再考する
- …etc

マンガもあるよ～

障がいや疾病のある学生を様々な形でサポート！

大学会館（全保連ステーション 2F）

「障がい学生支援室」

障がいや疾病が理由で大学生活に困り事を抱えている学生を支援します。合理的配慮申請や長期履修制度、支援機器の貸し出し、定期面談、学生サポーターによる授業振り返り、卒業後の就職先情報の提供等を通して、学生さんが安心して大学生活が送れることを目指します。サポーター・ボランティアに興味がある方もぜひ支援室とつながってくださいね。

電話予約 ▶ 098-895-8750

<https://g-support.std.u-ryukyu.ac.jp/>

頼れるお兄さん・お姉さん 現役学生カウンセラーが対応！

共通教育棟 1 号館 学生支援課内

「学生相談室」

“なんでも” 相談が出来る予約不要の窓口です。皆さんと年齢や境遇に近い大学生が、どんな相談にも耳を傾けます。日々の生活や対人関係等に関する悩みごとから、ATM の場所の案内まで、どんな内容でも大歓迎です。開室中はいつでも利用可能ですので気軽にお立ち寄り下さい！

電話 ▶ 098-895-8127

経験豊富な ベテランカウンセラーが対応！

保健管理センター内

「カウンセリングルーム」

学生の皆さんが出会う様々な問題や悩みについて経験豊富な専門カウンセラーがお話を伺い、一緒に解決策を探ります。プライバシー厳守、どんなささいなことでも一人で悩まずにお気軽にご相談下さい。

「健康相談」

体調が悪いけれど、どう対処したら良いかわからない、病気についての情報が欲しい等、怪我や病気に関する相談を受けつけています。必要に応じて専門医療機関への紹介も行なっていますので、体調が気になる時は、我慢・無理をせずに一度ご相談ください。

電話予約 ▶ 098-895-8144

<http://w3.u-ryukyu.ac.jp/hokekan/>
「健康相談・カウンセリング」

