

# ほけかん便りvol. 4

保健管理センターニュースレター

2020年  
秋冬号

## 感染の「第2波」とは？

現在、世界中で新型コロナウイルスCOVID-19の第2波への対策が急がれています。この第2波とは何なのでしょう。今回、過去に起こったスペインかぜの世界的大流行（パンデミック）を振り返りながら、感染の第2波についてまとめます。

### パンデミックと考えられる記録

20世紀に入って以降、スペインインフルエンザ（スペインかぜ）、アジアインフルエンザ（アジアかぜ）、香港インフルエンザ（香港かぜ）の計3回あり、2009年には新型インフルエンザH1N1型のパンデミックが発生しました。第一次世界大戦中に発生したスペインかぜは、甚大な被害でした。WHO報告によれば、推計患者は世界人口の25-30%、推計死者は全世界で4,000万人を数えました。スペインかぜの第1波は感染性は高かったものの、特に致死率は高くなかったようです。しかし、同年秋から襲来した第2波は第1波の10倍の致死率となりました。さらに、1919年冬に第3波が襲来しています。もちろん、当時はインフルエンザウイルスの存在自体が不明であり、有効なワクチンなどの医薬品はなかったことから、感染拡大防止対策は、患者の隔離、接触者の行動制限、個人衛生、消毒と集会の延期などの、いわゆる公衆衛生的対策と検疫強化でした。これらの対策により感染伝播をある程度遅らせることに成功しましたが、患者数を減少させることはできませんでした。一方、患者隔離と濃厚接触者の行動制限を早期から導入した国（オーストラリアなど）では、感染拡大を抑制することができたとの報告もあります。今般のCOVID-19感染拡大対策のための諸外国の都市封鎖やわが国の緊急事態宣言による行動自粛要請は、スペインかぜ当時と同様の考えに基づく公衆衛生および検疫対策です。

香港かぜと新型インフルエンザH1N1型にも第2波が発生していますが、いずれもスペインかぜやアジアかぜと比較すると致死率が低いことが報告されました。その理由として、ワクチンや抗ウイルス薬などの医薬品の進歩、すでに過去において類似のインフルエンザウイルスに罹患していて、このことが集団免疫に類似した免疫を獲得していた可能性があったことなどが考えられています。これらのパンデミックの歴史から、感染の第2波が襲来すること、その規模は第1波を上回る可能性があること、致死率が高くなる可能性があること、公衆衛生的対策と検疫強化は感染拡大防止対策の基本であること、早期のワクチン開発とワクチン接種の普及の重要性が浮き彫りとなりました。

さて、わが国はCOVID-19の第1波を収束に向かわせることに成功しています。しかし、気を緩めることなく、感染の第2波への準備が必要です。公衆衛生的対策と検疫強化は国・行政の役割、ワクチンや抗ウイルス薬などの医薬品開発は国・研究所・企業の役割です。私たちにできることは、感染症拡大防止に関連する知識と行動を向上すること（リテラシーの向上）、新しい生活様式を実践することです。今すぐできることを率先・継続して、感染の第2波へ備えていきましょう。

琉球大学 グローバル教育支援機構 保健管理部門  
崎間 敦



## オンライン授業、自宅で学習するコツ！

ピアカウンセラー作成

### 長時間集中しない！

人間の脳は集中を持続させないようにできているため、休憩を適度に挟みながら学習を行うと良いです。うまく休憩を入れることで、学習時間を最大限まで伸ばし、効率の良いオンライン学習を実践しましょう。

また、オンライン上で達成しなければいけない課題がある時も課題に集中する時間を短くしましょう。例えば、オンラインでの宿題・課題を 2 時間で終わらせるという意気込みではじめたとしても、日頃より学習習慣が身につけていない人は 30 分程度で集中力が切れてスマホを触ったり、テレビを見てしまうことは容易に想定できます。

そのため、課題に取り組む時間を長時間で見積もるのではなく、ある程度短く設定しその時間内に達成できるよう取り組むことが大切です。

#### 人間、時間に余裕があると無駄なことをしてしまいがちです。

短く時間を設定し、それでも達成できない場合は短い球形を挟んだ後にまた短い時間を設定して達成できるよう取り組みましょう。

### ハイスペックなパソコンは必要ない

当たり前ですが、オンライン授業を受ける上でパソコンやタブレットは必要不可欠です。さて、そこで揃えなきゃいけない機器はハイスペックなもの（CPU やメモリなどが高品質なもの）を用意しなければいけないと思いがちですが、必要ありません。

オンライン授業の流行に流され、高価な機器を買わないようにしてください。パソコンであれば 10 万前後または、10 万円以下のパソコンで十分です。ただし、WEB カメラとマイクがついていることが条件です。例えば、Amazon 整備済み品は、Amazon 認定出品者により検査・テストされたモデルで、16,000 円程度で購入できるパソコンもあります。



Amazon 認定整備済み PC



## 『レジリエンス(回復力)』って知っていますか？



したいことをしないでいるのも辛いものです。

みなさん、新型コロナウイルス感染症流行下、いかがお過ごしでしょうか。

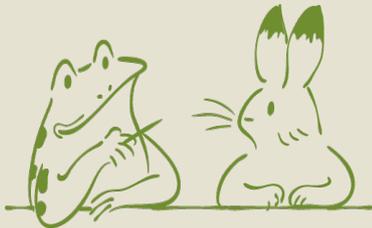
大学では対面授業、課外活動など、自粛期間以前の活動が少しずつ戻ってきていますが、まだまだ本格的ではありません。特に「飲み会」や「カラオケ」など、以前はストレスを発散する娯楽はクラスターの発生源になりやすいということで、自粛を続けていらっしゃる方が多いと思います。そのような中、皆さん気晴らしなどはどうなさっていますか？

心理学の研究のなかで「レジリエンス」についての研究があります。ちょうど今、皆さんは同じように自粛生活を強いられているわけですが、それによってとても不調になってしまった人もいれば、さほど不調になっていない人もいて、人それぞれの受け止め方をしているようです。このようなストレスに対する個人差を明らかにするために導入されたのが「レジリエンス(resilience)」という概念です。このレジリエンスは日本語では「回復力」と訳されますが、土木工学や生態学でも用いられています(以上、石垣、2017より)。

さて、心理学先進国である米国ではアメリカ心理学会が「レジリエンスの構築」をホームページ上で公表しています(<https://www.apa.org/topics/resilience> 11月10日現在)。拙い訳ですが、見出しを拾い上げてみましょう

### ①つながりを構築する

- ・人間関係を優先する
- ・グループに参加する



### ②健康を育む

- ・自分の体をケアする
- ・マインドフルネス—ヨガや精神修行を实践—
- ・アルコールなどでごまかさない



### ③目標を見つける

- ・他の人を助ける
- ・積極的になる
- ・ゴールに向かって進む
- ・自己発見の機会を探す



### ④健康的な考え方をもつ

- ・展望を待つ
- ・変化を受け入れる
- ・希望に満ちた見通しを維持する
- ・過去から学ぶ



### ⑤助けを求める



このようなトピックが挙げられています。

これらのことは、新型コロナウイルス感染症流行下に対して、というわけではないことに留意してください。

苦しい、つらい、思い出したくない経験をした時に役立つものです。興味がある方は、ここで紹介したアメリカ心理学会のホームページや以下の参考図書を読んでみてください。

【引用文献】 石垣琢磨(2017) レジリエンス 予防と健康生成のために. 臨床心理学 17-5 : 603-606.

【参考図書】 スティーブン・M・サウスウィック, デニス・S・チャーニー(著), 森下愛(訳) 西大輔, 森下博文(監訳) 『レジリエンス 人生の危機を乗り越えるための科学と10の処方箋』岩崎学術出版. 一般社団法人日本ポジティブ心理学協会(著) 宇野カオリ(監修) 滝本繁(執筆) 『折れない心のつくりかた 〜はじめてのレジリエンスワークブック〜』株式会社すばる舎.

## 障がい学生支援室より

# <オンライン授業について>



google アカウントが必要だよ！

日付	授業を視聴したか ✓をつけてください	課題を出された場合、 ✓をつけてください	課題内容を記入ください ※課題が出なかった場合は "無"と記載ください	出された課題の締め切りを ご記入ください	課題の取り戻し状況 ※取り戻し始めた場合は "中"とし、提出済 提出できなかった場合は "未"と記載ください	課題に提出できなかった理由 ※理由を記入してください
2020/06/20	☑	☑	実験の自費について	6月20日	提出済	
6/18日	☑	☑	新制度に説明されている用語について のレポート	6月18日	提出済	
6/19日	☑	☑	新制度1/2を参考にまとめた構成に ついてのレポート	6月20日	提出済	
6/20日	☐	☑	電子軌道 酸化 分子の極性	6月17日	未	欠席
6/21日	☑	☑	電子軌道の表記	7月10日	提出済	
6/22日	☑	☑	水素結合	7月10日	提出済	
6/19日	☑	☑	日本人の発想した元素	7月10日	提出済	
6/17日	☑	☑	井筒二重結合	7月17日	提出済	
6/24日	☑	☑	化学平衡と速度論	7月17日	提出済	※課題提出(課題提出10-25p)
7/1日	☑	☐	無			
7/18日	☑	☑	反応速度、燃料電池	7月1日	提出済	※課題提出(課題提出10-25p)



スケジュール管理で困っていることはありませんか？  
前期ではオンライン授業が導入されましたが、後期でも対面授業と併用してオンライン授業が実施されています。

対面授業よりも受講しやすかった学生、または難しくなった学生…

障がい学生支援室では、授業の課題（スケジュール管理）をわかりやすく管理できるグーグルの機能を紹介しております！

<エクセルシートのフォーマットを以下よりダウンロードしてください>  
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1yQleLXeMjw4IZYD7b9vm8tKGWvXlqlO7CAiYKrZ8GdM/edit?usp=sharing>  
(パソコンでもスマートフォンでも OK！)

この機能で学生が入力するのは

1. 授業名
2. 課題があれば、提出の締め切り日
3. 授業を出席したか、欠席したかどうか など！

<使い方については、以下をご覧ください>  
[https://docs.google.com/presentation/d/13tHKYwH2IC1nOc5GgBo5uRqNhhKKijhazQ6rqaOlq0HM/edit#slide=id.g2bbbfa7e6\\_0\\_0](https://docs.google.com/presentation/d/13tHKYwH2IC1nOc5GgBo5uRqNhhKKijhazQ6rqaOlq0HM/edit#slide=id.g2bbbfa7e6_0_0)  
視覚化されるので、課題提出の期限を忘れた、どのくらい授業を欠席したかわからないといった困りごとが少なくなると思いますよ。

## 障がいや疾病のある学生をサポート！

学生会館（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回り、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

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

## 頼れるお兄さん・お姉さん現役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能の窓口です。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事から、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ください！

電話 098-895-7127

## 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ください。

### 「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、けが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っていますので、体調が気になるときは、我慢・無理をせずに一度ご相談ください。

電話予約 098-895-8144

HP <http://w3.u-ryukyu.ac.jp/hokekan/index.html>