

# 新型コロナウイルス感染症に関連する対応について

## ～保健室・学生相談室より学生・生徒の皆さんへ～

2020/4/7

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的な拡大の影響を受け、私たち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。**休校期間中の保健室および学生相談室の利用については、この記事の最後をご覧ください。**

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
5. 保健室・学生相談室 新型コロナウイルス感染症の影響による休校中の対応について

### 1. 正確な情報を知り、感染を広げない

- 状況は日々、刻々と変化します。本学では、学園の WEB サイトに情報が集約されているので、随時確認しましょう。

※ SNS、ネット・テレビなどマスコミに溢れるデマや、不安を煽る噂などに惑わされぬよう、またそれらをあなた自身が知らずに拡散しないよう、情報のリソース・日付の確認とアクティビティ(「いいね」やシェア、リツイートなど)は慎重にしましょう。

- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の拡大防止のための基本的注意を以下に記します。

高校生・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。

いま症状がなくても、すでに感染しているリスクが、自分にも周りの人にも常にあるのです。

このことを忘れず、自分からは感染を拡大させない決意をもって、次のことを守りましょう。

1. 不要不急の外出はしない
2. 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
3. 食事会や飲み会などは行わない
4. 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
5. 飲食および至近距離での会話の際には、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
6. 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)
7. 粘膜から感染するため、目、鼻、口を触らない
8. 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
9. 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)
10. 一度装着したマスクを手で触らない(付けはずしは紐部分のみを持つ)
11. 重症化のリスクが高い、高齢者や基礎疾患のある人との接触を避ける

※ 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、私たちひとりひとりの行動にかかっています。日々の生活の中で、油断することなく感染防止に努めましょう。

## 2. 心理的反応を知る

現在のような状況下でストレスにさらされることによって、たとえば下記のような反応が現れるかもしれません。これらは自然なことなので、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、人によってタイミングや現れ方が異なります。心理的反応よりも、身体的な反応が強く現れる人もいます。

- 感染すること・させること、これまでのような生活が送れなくなること、学業や将来のことが怖い、不安で仕方なくなる
- 生活の不自由さ、不全感によって気持ちが落ち込み、ふさいでしまう、悲しくなる
- 家で過ごす時間が長くなることによって孤独を感じる、何をすることも怠く、無気力になる
- 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して怒りや葛藤を感じる、イライラする
- 従来のサポートやケアが得られなくなることが心細い、つらい気持ちになる etc.

## 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工夫があります。

- 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りやすくなるので、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。
- 家のなかで、具体的な目的や達成感もてる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たりと味わうこと、本を読むことなどを試してみましょ。こんな時だからこそ、いつもできないことができるかもしれません。
- この先も状況は流動的に推移するでしょう。過ぎてしまったことや、見えない先々のことは考えすぎず、今・ここで起こっていること、今自分が取り組んでいることに目を向けましょ。
- セルフケアのためのウェブサイトやアプリが有効なこともあります。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、あなたにフィットするアプリを探してみましょ。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

この時期を乗り切るコツは、「(物理的には)離れて、つながる」こと。身近な人たち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 などを使ってつな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。

学校の保健室や学生相談室でも、状況に応じた制約下ではありますが、電話やメールで皆さんの相談に対応しています。(詳細は次の4を参照)

#### 4. 本学の保健室・学生相談室 新型コロナウイルス感染症の影響による休校中の利用について

##### 【保健室】

新型コロナウイルス感染症などの保健関係のお問い合わせ

電話対応日時:4/8～10まで 10:00～12:45 13:45～15:45

4/10以降 火・木 10:00～12:45

上記以外はメールにてお願いいたします。

保健室 電話 03-3307-7286(ダイヤルイン)

メール [toho-hokenshitsu@tohomusic.ac.jp](mailto:toho-hokenshitsu@tohomusic.ac.jp)

##### 【学生相談室】

感染予防のため、対面の面接は現在中止していますが、引き続きメールと電話による相談は受け付けています。

今は特別な状況やストレス、疲れなどによって、気持ちが不安定になったり、孤独を感じたり、つらくなることもあるでしょう。

思いがけず時間ができて、気になっていたことを考えたり、ゆっくり自分をふりかえる人もあるかもしれません。

そんなとき、学生相談室は電話やメールでの対話を通じ、できるかぎり支えになれたらと願っています。

相談者と相談内容に関する秘密は守られます(※)。安心してご連絡ください。(※生命の危険がある場合等、例外があります)

相談対応時間: 原則として平日の 10 時～17 時 30 分

相談の方法: 学生相談室のアドレス [gakuseisoudan@tohomusic.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@tohomusic.ac.jp) に、あなたの所属・学年・名前・専攻・連絡先(電話番号・メールアドレス)・どんなことを相談したいかを簡単に書いて、メールで申し込んでください。( @tohomusic からのメールを受信できるよう、予め設定を確認してください。)

電話相談も、まずメールで連絡してください。日時を約束し、相談室からお電話します。

※今後、状況により対応に変更があったときは、随時ウェブサイトにご案内します

※その他、不明な点は、それぞれのアドレスにメールでお問い合わせください。

## 【参考ウェブサイト】

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](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.

(日本心理学会誌 「もしも『距離を取ること』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/](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/>