

# ガクソウ通信 20/05



こんにちは。学生相談室です。緊急事態宣言が出されている状況が続きますが、みなさん調子はいかがですか？今回はちょっと紙面をリニューアルしつつ、コロナウイルス Covid-19 についての「正しくおそれる」を特集してみます。（参考：京都大学のウイルス研究の専門家・宮沢孝幸先生）

## ◆正しくおそれる-Fear calmly and correctly-◆

「正しくおそれる」の「正しく」とは、「適切に、落ち着いて、正確に」といった意味ですが、そのためにはもちろん適切な知識が必要です。このウイルスが「飛沫感染 droplet infection」だというのは知っていると思いますが、もう一つ、このウイルスがノロウイルスなどと異なり、**微量では感染しない**ことをご存じですか？つまり大切なのは「**ウイルスをたくさん体内に入れない**」こと。生活をしているとどうしても外出が必要なこともあるし人と会うこともあります。そんなときにはちょっと意識的になって、「体内に入る前に減らす」ための対策をしてみてください。



①**手洗い**…一生懸命に洗うより、**こまめに洗う**。15秒ほどの水洗いでもOK！

手洗い後のタオルについてウイルスは微量なのでほぼ感染の心配はナシ。

②**ウェットティッシュや濡れタオルなどで手をぬぐう**…手を洗えないとき（外出時など）には手をぬぐうだけでも手についているウイルスの量は大きく減らすことができる。

③家に帰ったら、できたら**まずはお風呂へ**…全身洗い流してしまいましょう。

④お風呂がムリなら**手と顔を洗う**…顔を洗えない時は蒸しタオルで拭くのもOK！

⑤トイレを流すときはフタをして流す…流すと飛沫が散ります。念のための拡散予防に。

⑥服やタオル、マスクは洗濯すればOK…洗濯でウイルスは壊れるそうです。

⑦外から持ち帰ったものは拭きましょう…スマホ、ドアノブなどが特に要注意。

また、こんな情報↓↓も参考にしてください。

2020年4月1日までの情報

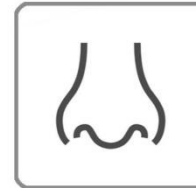
移らないようから  
「移さない」へ意識を集中しよう！

設定「自分は今、（無症状で）感染している！」  
目的「だから誰にも移さないように行動する！」

栄養つけて  
よく寝て  
よく笑おう！

### ウイルス豆知識

ウイルスが出てくるのは、咳・唾・呼吸。  
咳・唾が相手に飛べばその人に移る。  
でも、それは感染者のマスクでほぼ防げる。  
普通の呼吸だけでは移らない。



### なるべく鼻で息を！

口呼吸で思い切りウイルスを肺の奥に吸い込む等は控えよう。



### 外出中は顔に触らない！

重要！手から移るウイルスからの感染を防ぐ。  
外出中は手で目・鼻・口を触らない、手で鼻をほじらない。

### 外出中に触りたい場合！

手を洗う！洗って触る。洗えないならアルコールスプレー  
ウェットティッシュ・ぬれハンカチで拭いて対処しよう。



### 家に帰ったら…！

すぐに手を洗う。  
アルコールがあるなら、玄関で吹きかけよう。  
ドアノブも拭く。お風呂はなるべく早く入る！



### 人に会うときは…！

人と集まって話をする時は、マスクをする。  
他人と食事する時は、黙って食事に集中！味わおう。  
友達との会話は食事後でマスクをして話そう。

### ◆心を孤立させないために◆

緊急事態宣言中、「いつもの生活ができない」ことで心の調子は崩れやすくなります。また、これまで無意識化していた「ルーチン routine」を意識して変化させないといけなかったり、行動を変えないといけなかったりすることで、疲労がたまりやすい状況でもあります。

もしも「心の調子が悪い」「しんどい」という人がいたら、「**今みたいな状況では心の調子が悪くなるのもツウのことだ**」と思って、**自分を責めない**ようにしてあげてください。

そのうえで、心の調子を整えるのに、↓こんなことを大切にしてみましょう。

#### ・ 体と心のために睡眠と食事を守ろう

そのためには日中に適度に体を動かし、夜眠くなるようにする、お風呂につかって「心地よい」と感じることをする、等が大切。

#### ・ 情報に触れすぎない

特にインターネットの時間が自然と増えるので、がんばって減らす。

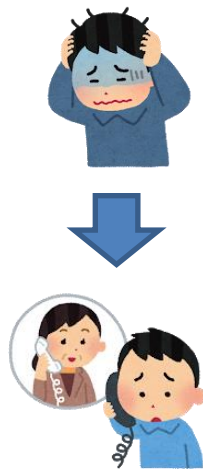
#### ・ 「できること」に焦点を当てる

ノートに書きだしたりして、「できること」からやってみましょう。

#### ・ 一人で抱え込まずに「HELP!」を出す

「いつもとちがう」の中では「わからない」があって当然。

遠慮することなく、教職員に尋ねてください。



「どこにきいたらいいんだろう?」という場合は、大学のホームページの下部にある「お問い合わせ」

(<https://www.kyoto-seika.ac.jp/contact.html>) を見てみてください。各部署がどんなことに対応しているか、電話番号、メールアドレスなどが載っています。

また、メンタル面で心配なことがある、誰かに吐き出したい、という場合には、学生相談室で「**メール相談**」を実施しています。

相談専用メールアドレスはポータルを確認するか、ホームページの予約専用アドレスへの問合せで相談専用アドレスをお送りします。気軽にご利用ください。(返信には1週間ほどいただきます)



### ♪「Zoom ていーあわー」のお知らせ♪



今のような状況、特に一人暮らしをしている場合などでは「なかなか人と接する機会がない」「さびしい、誰かと話したい」という人もたくさんいると思います。もちろん家族といっても、友達に会えないさびしさやつまらなさはあることでしょう。

少しでも学生の皆さんが人と話す機会になれば…ということで、学生相談室では「zoom ていーあわー」を実施しはじめました。今後は

- ◇ 少なくとも週に1回のペースで（5月は金曜日）
- ◇ 「配信型…チャット参加」か
- ◇ 「お茶会型…少人数で顔を見せあっておしゃべり」の

「zoom ていーあわー」を実施していきたいと思っています。

「zoom ていーあわー」の利点は、どこにいても参加可能なこと、そして、色んなコースや他学年の人とも知り合えることです。京都でがんばっている人はもちろん、海外や遠い地元へ帰省してがんばっている人たちのご参加もお待ちしています♪

詳しいお知らせは毎週ポータルで配信しますので、興味のある方はポータルや配信メールを確認してくださいね。



### ◆おわりに◆

人間は「孤立」にとっても弱い生き物です。「誰かとつながる」ことで、気持ちがラクになったり自分だけじゃないと思えたりして、視野が広がることがあります。自分で自分の心を孤立させないために、自分をいたわり、誰かに頼るということを忘れないで過ごしてくださいね。

学生相談室では、また大学でみなさんと会える日を待ちながら、少しずつ、今できる「つながり」を作っていきたいと思っています。

ガクソウ通信 2020年5月号  
2020年5月11日 発行  
京都精華大学学生相談室（本館 H-305）