

# 学生支援 だより

TOHOKU UNIVERSITY  
GAKUSEISHIEN  
DAYORI

2020.7.28 No.

17



## CONTENTS

P1	P2	P3	P4
●『今一度、感染対策を復習する ～新型コロナウイルス感染症(COVID-19)パンデミック～』	●新型コロナウイルスによるストレスとその対処方法	●交通事故に気をつけて ●お酒との関わり方について	●インターネット(SNSを含む)利用の注意点

## 『今一度、感染対策を復習する ～新型コロナウイルス感染症(COVID-19)パンデミック～』

飛沫感染および接触感染をふせぐためには、いつも2つの視点で考えましょう。

### ①自分が感染しない ②他の人に感染させない

「これだけやれば大丈夫!」という基準はありません。一人一人が感染リスクを最小限に抑える行動をとりましょう。

### 新しい生活様式 - 感染防止の3つの基本 -

#### ●身体的距離の確保

- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- ・遊びに行くなら屋内よりも屋外。
- ・会話をしている際は可能な限り真正面を避ける。

#### ●マスクの着用

- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときには症状がなくてもマスクを着用。

#### ●手洗い

- ・帰宅したらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。

### 大学生活での感染対策

#### ●登校

- ・毎朝検温して体調を確認し、体調不良の場合は登校自粛。
- ・マスクを着用し、人との接触や不特定多数が触れる物への接触をできるだけ避ける。
- ・公共交通機関使用時は、会話は控えめに、混んでいる時間帯を避ける。

#### ●講義

- ・講義室などの閉鎖空間において、近距離で多くの人と会話するなどの一定の環境下であれば、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。「3つの密(密閉・密集・密接)」の回避、マスクの着用、手洗い、咳エチケット、こまめに換気、消毒の励行。

#### ●昼食

- ・混雑時を避ける。
- ・できるだけ個別に距離をとって飲食。対面ではなく横ならびに座る。
- ・飲みかけのカップ、ドリンク、食品の放置は不衛生なので注意。

#### ●アルバイト

- ・大学のガイドラインに従って行動してください。

## ! 感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### ①手洗い 正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる

- × 何もせずに咳やくしゃみをする
- × 咳やくしゃみを手でおさえる
- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸

厚生労働省

厚労省 検索

(図引用:首相官邸HPより)

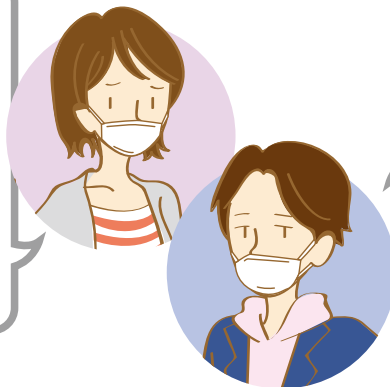
## 新型コロナウイルスによるストレスとその対処方法

6月中旬、新型コロナウイルス感染拡大防止のために出された緊急事態宣言は解除され、都道府県をまたいだ移動の自粛が解除されました。しかしながら、以前のような生活に戻ったわけではなく、今尚、多くの方が、再び感染拡大するのではないか、それに伴い再び自粛生活に引き戻されるのではないか等と不安を抱えていたり、求められる「新しい生活様式」の実践にも戸惑われたりしているのではないのでしょうか。今回は、このように、ストレスを感じやすい状況にある皆さんに、「ストレスの対処方法」についてお話しします。

### ●新型コロナウイルスによるストレスとは？

学生相談所では、学生から以下のような声を聴くことがあります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、授業がオンラインとなってしまう、新しい大学生活を満喫できない状況となっている。  
友達と遊んだり、サークル・部活に参加することもかなわず、家にいても何もすることが見つからない。

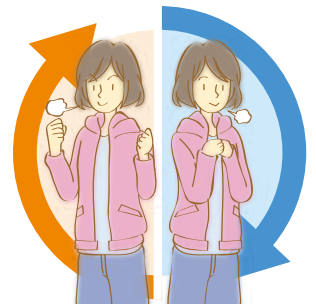


新型コロナウイルスの影響によって、友人とテレビ通話やオンラインゲーム等をして夜更かしすることが多くなり、生活リズムの乱れから、朝起きるのが遅く、授業や授業の課題なども溜めがちに。  
そのような状況に次第にやる気を失った。

### ●どうしたらいいの？

#### 1▶ 生活リズムのマネジメント

新型コロナウイルスの影響により、生活リズムが乱れ、生活に『メリハリ』がない皆さんは、生活リズムを立て直すことが大切です。朝起きる時間を一定に、午前中から何かしら予定を入れたり、物事に集中して取り組むことと休息(からだのメンテナンス)をワンセットとし、『メリハリ』のある生活を送るようにしましょう。



#### 2▶ 今置かれている状況で出来ることを考える(考え方・捉え方を変える)

本来であれば、こんなことが出来たのに…(例えば、対面での授業、サークル・部活、ライブ、旅行etc.)と、出来ない状況を憂いてしまうのではなく、今置かれた状況で楽しめることを見つけることが大切です。例えば、以前から読みたかった本を沢山読むのもよいでしょうし、オンラインで習い事を始めるのもよいでしょう。

#### 3▶ ソーシャルサポートを活用する

新型コロナウイルスの影響によって人と会えない日々が続くと、孤独感から様々な不調が表れやすくなります。対面で会うのが難しければ、電話やビデオ通話などで、家族や友人などと連絡を取り合みましょう。

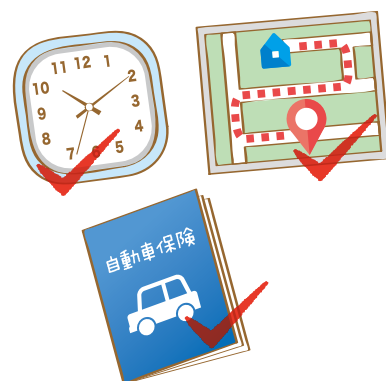


以上のことに留意しながら、新学期を迎える準備を進めて欲しいと思います。

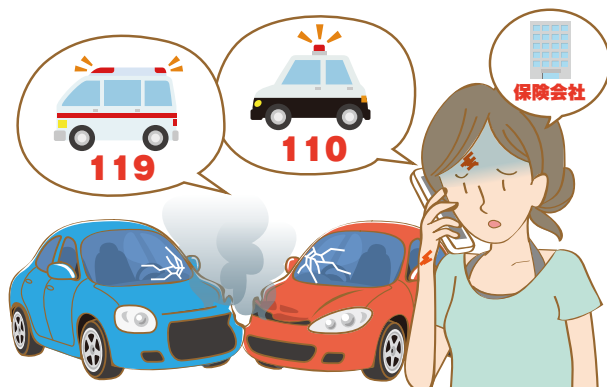
# 交通事故に気をつけて

毎年、本学学生の交通事故が報告されています。法令を順守するとともに、次の点に気を付けましょう。

- 1 時間に余裕をもって行動しましょう。  
(長距離移動では、下調べや計画をしっかりと。)
- 2 万全の体調で運転しましょう。  
休憩なしの長距離運転や睡眠不足は厳禁です。
- 3 事故に備えて、自動車保険やバイク保険に必ず加入しましょう。  
加入前に補償内容の確認も必要です。



- 4 事故を起こしてしまったら110番、事故による負傷者がいる場合119番、その後、保険会社に連絡してください。警察に通報せずに、当事者同士で示談することは、トラブルの原因になりますので、必ず警察を呼んでください。相手方が警察へ通報しない場合は、あなたが警察に通報してください。
- 5 事故を起こした・事故に遭った場合は、後日、大学(所属する学部・研究科)に報告してください。



# お酒との関わり方について

お酒との関わり方や懇親会等について、以下の点に留意しながら考えてみましょう。

- ⚠ 本学では行動指針を定めており、6月19日に「レベル1」になりましたが、食事会や会合等については、「3密」環境となる会合や歓談、イベント等を引き続き自粛するように求めています。本学行動指針は、本学HPから確認するようにしてください。
- ⚠ 20歳未満者の飲酒は法律で禁止されています。外国人であっても日本国内では、日本の法律が適用されます。
- ⚠ お酒で水分補給は出来ません。特に夏季(高温多湿の時期)は、脱水症状に陥りやすいので、十分気を付けましょう。
- ⚠ お酒を飲むときは、体調と相談しながら飲酒の量やペースをコントロールしましょう。人によって、またその時の体調によって適量が異なります。また、オンライン飲み会やひとりで飲酒する時に体調が急激に悪化しても、すぐに気付いてくれる人や看病してくれる人は傍にいません。
- ⚠ アルコールハラスメントや早飲み競争、イッキ飲みなどをやっちはいけません。
- ⚠ 迷惑行為をしないように気をつけましょう。酔いがまわり、大声で騒いだり、他人に抱きついたりするなどの迷惑行為が報告されています。



# インターネット(SNSを含む)利用の注意点

今年度1学期はオンライン授業が実施され、インターネットの便利さを実感したと思いますが、その一方で危険もあります。



**インターネット上の情報が、正しいとは限りません。情報を鵜呑みにせず、また安易な拡散はしないようにしてください。**

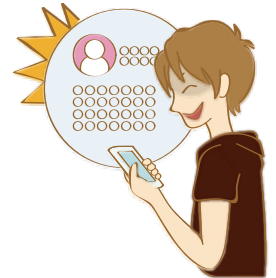
(情報の正確性を判断する材料の例)

- 複数の情報を比較する。
- 情報発信元を確認する。
- 普段から多様な情報に接する。



**インターネット上に公開された情報はデジタルタトゥーとも言われ、完全に削除することは極めて困難です。発信前によく考え、次のような発信をしてはいけません。**

- **いやがらせ、名誉棄損、脅迫**などにあたる内容
- **プライバシー侵害**にあたる内容
- 人種、思想、信条等に関する**差別的**な内容



**SNSは便利なツールですが、トラブルもあります！**

## ①友人関係に亀裂が生じ、それが拡散、炎上してしまう

あなたの発した言葉が誤解され、誤解されたと気付いたときにはかなり多くの人に拡散されてしまい、関係した人たち全員が嫌な思いをした。



## ②詐欺被害に遭う

SNSを通じて「絶対に儲かる」という投資の勧誘を受け、10万円を勧誘者に振り込んだが、連絡が取れなくなってしまった。



## ③異性とのトラブル

SNSを通じて知り合った人に悩みを相談したら、親身になってくれたので、感謝の意を直接伝えたくて会ったら、その後ストーカー被害に発展してしまった。



**違法な配信サイトなどは利用しないでください！**

ソフトウェアや書籍、音楽などを無許可でアップロードする行為は、著作権を侵害するので、絶対にやめてください。また、違法だと認識しながら、違法な配信サイトなどからソフトウェアなどをダウンロードすることも著作権法違反です。正規のルートで入手してください。

