



保健センターのホームページ <http://hcc.kumamoto-u.ac.jp/>

保健センターへの直通電話 096-342-2164

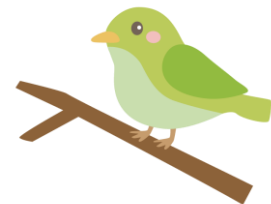
## 大学生のステイホーム

### 保健センター長 藤瀬昇

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。昨年の今頃は新型コロナウイルス感染症による異例尽くめの中、入学式、対面講義、サークル活動などが次々と中止され、なかなか「入学おめでとう！」と言える雰囲気ではありませんでした。熊本大学の新入生は、県外出身者が4分の3を占めていて、9月に実施した学生健診でも、新入生からは「せっかく大学入学したのに、」との悲痛な声が多く聞かれました。今年も未だ感染状況は読めないところがありますが、現時点で、条件付きですがサークル活動も再開され、規模を縮小した上での入学式も行われるようで、何より待望のワクチン接種が始まりましたので、少しずつですが閉塞感は和らいでいくものと思われれます。ただし、油断は禁物です。非常事態の始まりから少し遅れて現れてくるのがメンタルヘルスの問題です。専門学会が提言している、withコロナにおけるメンタルヘルスケアのポイントを以下に示します。

### COVID-19 流行下におけるメンタルヘルス対策指針 第1版（2020年6月25日）を一部改変

- ・健康的な生活を維持する
- ・信頼できる情報を得て、情報過多を避ける
- ・他者とのつながりを保つ
- ・ストレス対処法を身につける
- ・相談する



日本精神神経学会  
日本児童青年精神医学会  
日本災害医学会  
日本総合病院精神医学会  
日本トラウマティック・ストレス学会

オンライン授業のため生活のメリハリがつきにくく、ついつい時間の管理がおろそかになりがちで、一人暮らしの場合はなおさらです。生活リズムの上で大事になってくるのが睡眠です。良い睡眠リズムのコツは「朝は遅くまで寝ていない」です。少々寝不足でも朝は定刻に起きて、昼寝は我慢しましょう。夜間の睡眠だけを切り取るのではなく、日中の過ごし方がポイントです。やるべき事は日中に取り組みましょう。自宅で出来る運動はもちろん、公園等で密にならずに身体を動かすのも良いでしょう。対面で語り合うことは自粛しないといけません、取るべきは心理的距離ではなく物理的距離です。IT機器を活用して、親しい人とのコミュニケーションは活発に行いましょう。不安は緊張を生じます。YouTubeで「社会応援ネットワーク」と検索すればいろんなリラクゼーションの動画を観ることが出来ます。参考にしてみてください。自分なりの気晴らしやリラクゼーション時間は大事ですが、自宅で過ごす時間が長くなることで、ゲームやインターネットに費やす時間も長くなりがちです。少なくとも自粛前と同じ時間・量・程度にとどめるようにしましょう。

各キャンパスにおける健康相談などの利用時間一覧は下記の通りです。保健センターでは、昨年度からメールによるメンタルヘルス相談の受け付けを始めました。援助を求めることは大切な能力です。不安や心配があったら遠慮なく、下記へメールしてください。

<[cocorohoken@jimu.kumamoto-u.ac.jp](mailto:cocorohoken@jimu.kumamoto-u.ac.jp)>

### 【各地区健康相談等の利用案内】

	場所	時間帯	連絡先
保健センター (医師・看護師・心理士・ キャンパスソーシャルワーカー)	黒髪北キャンパス	平日 8:30～17:15	096-342-2164
医学部健康相談室 (看護師)	保健学科教務隣	月曜・火曜 9:00～16:00 水曜 9:00～12:00	096-373-6114
	医学教育図書棟 4F	水曜 13:00～16:00 木曜・金曜 9:00～16:00	096-373-5004
医学部キャンパス相談室 (キャンパスソーシャルワーカー)	医学教育図書棟 4F 健康相談室内	火曜 9:00～12:00	096-373-5004
	保健学科教務隣 健康相談室内	木曜 9:00～12:00	096-373-6114
薬学部健康相談室 (看護師)	育薬フロンティアセンター	第1火曜 13:00～17:15	内線 4753 096-342-2164
薬学部キャンパス相談室 (キャンパスソーシャルワーカー)	薬学部リエゾンオフィス (蕃滋館 2F)	毎週水曜 9:00～12:00	内線 4771 096-342-2164



# 新型コロナウイルス感染防止について

保健センター准教授 副島弘文

新入生の皆さん。入学おめでとうございます。

2020年から世界的な流行を認める新型コロナウイルス感染症 COVID-19 ですが、2021年も十分な対応が必要なようです。熊本大学でも種々の対策を立てていますので、新入生の皆さんも協力をお願いします。熊本大学のホームページのトップにある『新型コロナウイルスに関する重要なお知らせ』の中の『新型コロナウイルスに関する対応について』にその時の対応方針の最新版が掲載されていますので確認してください。新型コロナウイルス対応の新しい生活様式の実践例や健康管理の方法、公的機関の相談窓口の連絡先も掲載されています。保健センターにも遠慮なく相談してください。健康チェックシート (Health Check Sheet) もそこに掲載されています。自覚症状があったり、感染者と接触の可能性があったり、感染した場合は健康チェックシートの記載および保健センターへの提出をお願いすることがあります。

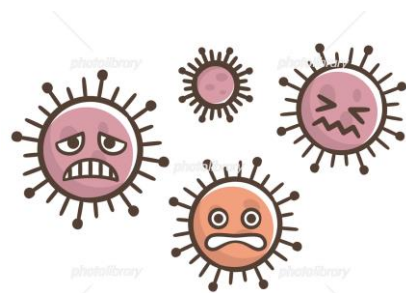
新型コロナウイルスへの感染機会は主なものとして飲食時などマスクをつけていないときに会話をする場合と新型コロナウイルスのついたドアノブなどを触った手を洗わずに飲食したり、目や口を触ったりする場合などがあります。これらをやることですべての感染を防げるわけではありませんが、大きく可能性を減らすことができます。

テーブルに隣同士に座らないように、また、差し向かいに座ることがないように工夫されている食堂をよくみかけます。これは他人と接触しないように、あるいは、出来るだけ距離をとるようになるためです。食事中でも会話をする時は出来るだけマスクをしてからがよいです。さらに、食事に関係なく、マスクをしていても大声で話すことは避けましょう。

手洗いも重要です。ドアノブやエレベータのボタンなど不特定多数の人が触れる物を触ったあとは手を洗うことをおすすめします。新型コロナウイルスは数時間から数日間そういった物の表面で生存できるとされています。特に飲食の前はしっかり手洗いをしてください。

発症の前2日間は無症状でも他人に新型コロナウイルスをうつす危険性があります。無症状でも自分が既にウイルスを持っている可能性があることを念頭に行動してください。3密を避けるとよくいわれていますが、これは集団感染を生じないために大変重要なことです。3密の内容を以下に示しますが、これらを避けるように行動してください。

- 密閉：空気の入れ換えが出来ない場所に集まること
- 密集：商業施設や学校やイベント会場など一カ所に近い距離で人が集まること
- 密接：お互いに手が届くような距離での会話や発声やスポーツをすること



誰でもその可能性はありますが、もし感染してしまったら保健所や担当医の指示に従いしっかり良くなって復帰してください。回復したと診断された後の心配事やまだ自覚症状が残っている場合などは遠慮なく保健センターに相談してください。たとえ感染しても一定期間が過ぎると他人にうつす可能性はなくなりますので、正しく理解して不当な差別が生じないようにすることも重要なことです。

ワクチンの接種も始まっていますので、各人の感染症対策と併せて流行が収まってくれることを望みます。みんなで協力して乗り切りましょう。

## 心と身体の SOS に気づく

保健センター臨床心理士 松尾秀寿

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。4月から新しい生活が始まりますね。みなさんは期待と不安のどちらが大きいですか。

一般的に、周囲の環境が大きく変化すると、心身にはそれなりの負荷がかかります。そうした負荷に対して、心と身体は自分自身を守るためのさまざまな反応を起こします。反応には個人差がありますが、人によっては生きづらさを感じたり、気分が沈んだり、不安や疲れを感じやすくなったり、睡眠のリズムが乱れたりといったことも起こります。これらの反応は、いわば自分自身の心と身体が発する SOS のメッセージです。

本来、人間やその他の生物には、このような心身からのメッセージを受け取り、自分自身をより良い状態に保とうとする機能が備わっています。ところが現代人は大脳で考えることに特化しすぎていて、心身が発するメッセージに気づかないことも多いのです。とは言っても、神経や脳が退化しているわけではありませんので、ほとんどの人は少し練習するだけでこの能力を取り戻すことができます。みなさんも忙しいとは思いますが、ほんの5分でも10分でもいいので、ゆっくりと自分自身の身体の感覚に意識を向けてみてください。そして、できるだけ早い段階で心身の疲れや異常に気づけるようになりましょう。

もし、自分ひとりでは対処が難しいと感じたときには、どうぞご遠慮なく保健センターにご相談ください。みなさんが心身ともに健康に、無事卒業の日を迎えられることを祈っています。



## 「昨年からメール相談を始めました」

キャンパスソーシャルワーカー 久保 裕恵

新入生の皆さん ご入学おめでとうございます。  
大学での新たな出逢いに期待と不安が入り混じった気持ちかと思います。

私は保健センターでキャンパスソーシャルワーカーをしています。

「キャンパスソーシャルワーカー」とは簡単に説明すると、「なんでも屋」です。

例えば、履修などの就学上の手続き、体調管理や金銭管理など今までは保護者や学校の先生がしていたことを自分でしていく機会が増えていくかと思います。その際に出てきた困り事について、一緒に解決の方法を探していきます。また、話をただ聞いてほしいといった相談でも構いません。

保健センターでは、昨年5月からメールでの相談も受け付けています。

些細なことでも構いませんので、[cocorohoken@jimu.kumamoto-u.ac.jp](mailto:cocorohoken@jimu.kumamoto-u.ac.jp) までお気軽にご連絡していただけたらと思います。