

KYOTO UNIVERSITY

# Campus Life News

2020.4.14.Tue No.42

## 新入生の皆様へ 学生総合支援センターからのメッセージ

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

みなさんの京都大学における新生活は、新型コロナウイルスの感染拡大による緊急事態の中でスタートすることになってしまいました。みなさんの中には、京都大学にも、京都にも、友人や知人がまったくいない人がたくさんいるでしょう。生まれて初めて家族から離れて一人暮らしを始めた方も多いでしょう。通常であれば、新学期の始まりとともに、新入生歓迎行事や、部活やサークルの勧誘、授業でのグループ活動などを通して、新しい友人、知人ができていくこととなります。しかし今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大予防のために、誰もが互いに接触を控え、距離を置くことが求められています。このことは、みなさんのつながりを妨げ、結果的に孤立化させてしまいます。

孤独は、あらゆるストレスを増幅する最重要の増悪要因です。みなさんは、新生活の不安や、感染症にまつわる不安、家庭の経済についての不安など、様々な不安を感じていることでしょう。それらを一人ぼっちで耐えている人がたくさんいるのではないかと心配しています。大学もこれまで経験したことのない事態への対処に追われ、余裕がありません。そのため、みなさんへのサポートが十分に行き届いていないかもしれません。みなさんが、今、晒されているストレスは、じわじわした地味なものではありますが、非常に大きなものであるということを、ここではっきりと指摘しておきたいと思えます。

このストレスに気づき、積極的に対処していくことが役に立つでしょう。そのためのアドバイスを4つ示しておきます。

### ① 信頼できる情報を獲得する

学内では保健診療所が信頼できる情報を発信しています。厚生労働省のホームページにも確かな情報が挙げられています。テレビをつけっぱなしにしてニュースやワイドショーばかり見ていると、感情に訴えかける映像とともに同じ情報に何度も晒されます。こうした情報の取り入れ方は、不安をいたずらに高めることになりやすいので注意しましょう。

### ② 生活リズムを守る

日課を決めて生活のリズムをつけましょう。社会的距離を取りながら散歩やジョギングなどの適度な運動をする、バランスよく3食食べる、ゆっくり入浴するなど、日課を持ってメリハリのある生活をすることで自律神経のリズムが整えられます。

### ③ オンラインで繋がる

TwitterなどのSNSを利用して、人とコミュニケーションをとることも一つの手段です。ただし、SNSを利用する際は、怪しいと思った相手には個人情報公開しないなど十分に注意をしてください。

### ④ 助けを求める

ストレスを一人ぼっちで抱えないことが大切です。一人では抱えきれないと感じたら、早めに周囲に助けを求めましょう。周囲に助けを求められない場合には、所属部局の相談窓口や学生総合支援センターのカウンセリングルームにメールしてください。

この状況がどれくらい続くか分かりませんが、カウンセリングルームはいつでもみなさんからの相談をお待ちしております。

学生総合支援センターカウンセリングルーム  
メール： [counseling@mail.gssc.kyoto-u.ac.jp](mailto:counseling@mail.gssc.kyoto-u.ac.jp)  
電話： 075-753-2515



## 新型コロナウイルス感染症の予防のために

本学ホームページ等でお知らせしているとおり、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、授業は令和2年5月6日(水)までの休講措置がとられ、新勧活動や課外活動については、公認・非公認問わず、強い自粛を要請しているところです。

学生のみなさんの多くは新歓コンパなどを自粛しているかと思いますが、先日、一般の方から大学に対して、本学学生と思われる複数人が、連日のように下宿先で宴会をしているといった苦情が寄せられたため、複数人での飲食を伴う会合を控えるよう注意喚起の通知をしたところです。

京都市内の大学でも集団感染が発生するなど、誰が感染してもおかしくない状況です。

すでに感染経路の不明な患者の増加している地域の散発的な発生、感染源が分からない患者数の継続的な増加が見られる中、学生のみなさんが優先すべきことは何なのかを改めて考えてください。

一人一人の「感染を防ぐ」という意識や行動が重要です。自身が感染しない、他者に感染させない行動をとってください。

5月以降については、感染の防止・拡大を防ぐため、オンライン等による授業が予定されております。

学生生活に不安を感じている学生が多いと思いますが、履修登録や授業の参加方法など不明な点があれば、所属する学部・研究科にお問合せください。

課外活動については、当面の間、課外活動施設の使用が停止されるとともに、学内外全ての活動を自粛してもらっていますが、自粛が解除された場合においても、この状況を理解し、決して気を抜くことなく、引き続き、慎重な行動を心掛けてください。

今後も状況は変化していくと思われまます。大学がホームページやKULASISにより発信する情報と国・自治体が発表する最新の情報を併せて確認し、新型コロナウイルスに感染しない行動をとり、自身の健康と安全を確保するようお願いいたします。

繰り返しになりますが、学生諸君の十分な理解と賢明な判断を期待しております。

京都大学HP (新型コロナウイルスへの対応)



## 公式 Twitter 、学生意見箱

京大生への学生生活支援の一環として、公式Twitterによる情報発信を行っています。各種学生生活支援に関する情報などを積極的にお届けしますので、ご活用ください。

また、京大生のみなさんの学生生活における日頃の疑問やご要望にお応えするため、「学生意見箱」を設けています。こちらも是非ご活用ください。

公式Twitterアカウント@CLI\_KU



学生意見箱



京都大学  
KYOTO UNIVERSITY

発行者：学生担当理事・副学長

問い合わせ先：教育推進・学生支援部 学生課

〒606-8501 京都市左京区吉田本町 TEL (075) 753-2505 FAX (075) 753-2567

URL <http://www.kyoto-u.ac.jp/ja/education-campus/cli/cln>