

今、学生のみなさんに考えてほしいこと②

ウィズコロナ時代に求められる姿勢とは？

～正しく新型コロナウイルスを理解して、感染症予防と学生生活を両立しよう～



2020年9月18日（金）
立命館大学 学生部

1. はじめに

昨年末、中国の武漢市で感染が確認された新型コロナウイルスは瞬く間に世界中に感染が広がり、現在もその猛威は衰えを見せず、感染者数が増え続けています。

安全なワクチンや特效薬が流通するまでは新型コロナウイルスとの共存を覚悟しなければならず、また、今後は経済を回しながら、感染症対策を行うといった「アクセルとブレーキの両方を踏み続ける」といったジレンマを抱えながらの生活が求められる可能性があります。

つまり、学生の皆さんにおいても、**一人ひとりが**自身や他者の健康、生命を守っていく自覚を持ち、軽はずみな行動をしないといった自制を前提にした学生生活や日常生活の追求が求められる新たなステージに突入したことを意味します。

「経済活動（学生生活）していい＝自由に行動をしていい」ではありません。
活動上のあらゆる場面に、感染予防に対する意識を持って、行動面で実践してください。
これが、**「自身の健康・生命を守る」**、については**「大切な人や社会を守る」**ことに繋がります。

過剰に神経質になり過ぎるのも良くありませんが、「新型コロナウイルスは大したことない」、「症状も軽いので大丈夫」と油断して、軽はずみな行動をすると、自分の健康や生活に跳ね返ってきます。

新型コロナウイルスを正しく理解して、身を守る術を身につけましょう！

2. 世界や日本で起こっている現実

新型コロナウイルスは場所（北半球・南半球）、季節を問わず、勢いが衰えず**全世界で感染が拡大中**です。

(単位：人)

日本			
	新規感染者数 (1日)	感染者数 (累計)	死者数 (累計)
2020年4月7日	368	4,500	80
2020年8月20日	1,182	59,000	1,154

世界			
	新規感染者数 (1日)	感染者数 (累計)	死者数 (累計)
2020年4月7日	82,000	1,100,000	63,000
2020年8月20日	263,000	22,200,000	782,000

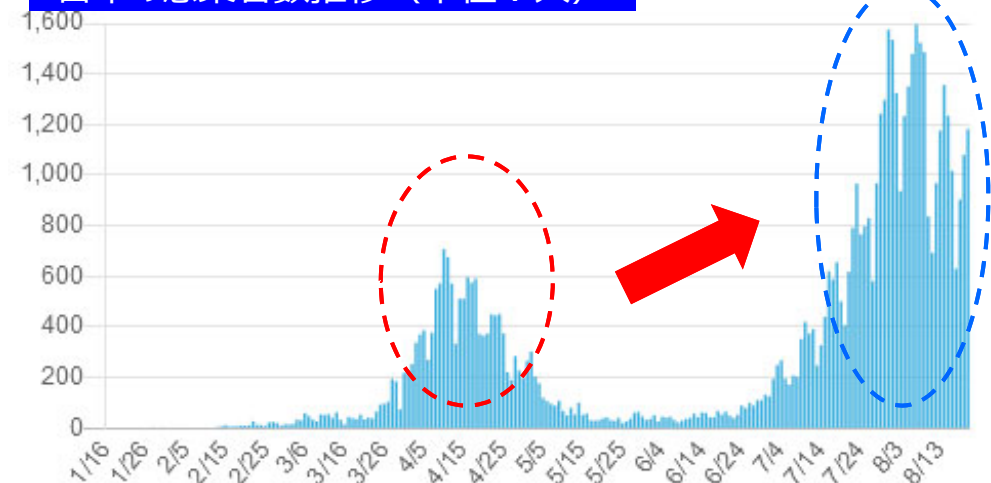


最新情報はここから確認

4～5月時点よりも感染者数が増えており、第2波が来ていると考えられます。



日本の感染者数推移 (単位：人)



<出典> 厚生労働省HP、WHO公式情報特設ページ

- 日本でも（PCR検査数が増えている理由もあるものの）新規感染者が増加傾向
- クラスターは職場、家庭内、飲食店、学校、病院など至るところで発生

3. 日本の年代別陽性者数、重症者数、死亡者数

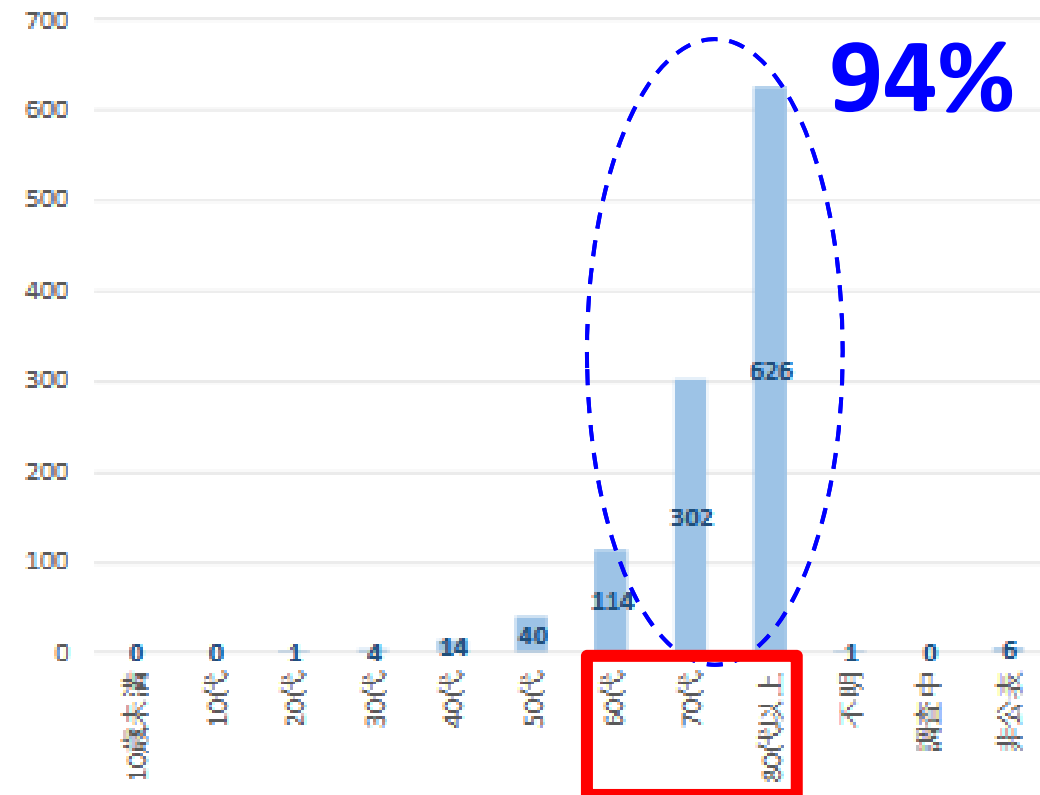
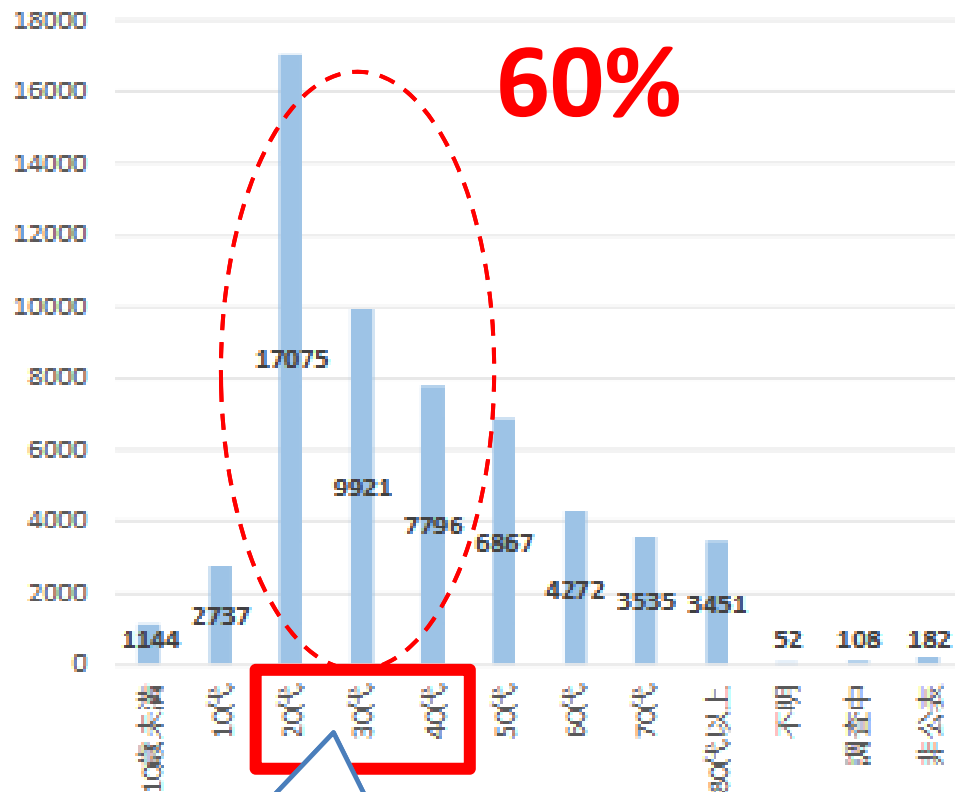
＜出典＞厚生労働省HP「新型コロナウイルス感染症の国内発生動向 令和2年8月19日18時時点

年齢階級別陽性者数
※累計陽性者数

傾向が対称的

年齢階級別死亡数

※8月19日時点で死亡が確認されている者の数



第2波では40歳以下の層の比率が増加傾向にある。これは何を意味するのか？



死亡率(%)

全体	10歳未満	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.6	2.7	8.5	18.1

【死亡率】

年齢階級別にみた死亡者数の陽性者数に対する割合

陽性者の大半は若年層である反面、重症者割合や死亡率は高齢者が高い。

4. 分かってきた新型コロナウイルスの特徴や厄介さ

新型コロナウイルスの怖さや特徴は、まだ医学で解明されていない点が多く、ワクチンの流通までにはまだ時間のかかるウイルスであることです。

世界保健機関（WHO）は空気中を漂う微粒子「エアロゾル」を介した感染に関する報告を一部認めた。

（1）現在、分かっている特徴

- 感染ルートは①飛沫（ひまつ）感染、②接触感染の2つが確認。

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。



- 症状は「咳」、「のどの痛み」、「発熱」、「倦怠感」、「息苦しさ」、「味覚・嗅覚障害」など。
無症状のケースも多い。
- 若年患者であっても脳梗塞を起こすことが報告されており、**血栓症を合併**する可能性が指摘されている。
- 潜伏期間は1～14日、一度、治まっても**再陽性**になるケースもある。
- 未知のウイルス**のため世界中の人に免疫がなく、すべての人が感染する可能性がある。等々

4. 分かってきた新型コロナウイルスの特徴や厄介さ

(2) 厄介なところ

新型コロナウイルスは陽性者の80%が軽症者となります。これがかえって厄介であり、**無症状者**や**症状の軽い人が気がつかないうちに、感染拡大の役割を果たしてしまっている**と考えられることです。

特に若年層は重症化する割合が非常に低く、感染拡大の状況が見えないため、結果として多くの中高年層に感染が及んでいると考えられます。一人ひとり、責任を持った行動が問われます。

軽症	重症	重篤
80%	14%	6%

重症者割合(%)

全体	10歳未満	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
1.8	0.0	0.0	0.1	0.1	0.5	2.4	5.6	7.8	4.9

【重症者割合】

年齢階級別にみた重症者数の入院治療等を要する者に対する割合

高齢者、糖尿病や高血圧などの基礎疾患を有するなど、重症化するリスクも分かりつつある。「他者への配慮」を忘れずに！

重症化のリスク因子

- ・ 65 歳以上の高齢者
- ・ 慢性呼吸器疾患
- ・ 慢性腎臓病
- ・ 糖尿病
- ・ 高血圧
- ・ 心血管疾患
- ・ 肥満 (BMI 30 以上)

重症化のリスク因子かは知見が揃っていないが要注意な基礎疾患

- ・ 生物学的製剤の使用
- ・ 臓器移植後やその他の免疫不全
- ・ HIV 感染症 (特に CD4 <200 /L)
- ・ 喫煙歴
- ・ 妊婦
- ・ 悪性腫瘍

4. 分かってきた新型コロナウイルスの特徴や厄介さ

(3) 後遺症について

退院後（陰性後）に「**後遺症**」に悩む症例が医療現場から数多く報告されています。

- ・ 息苦しさ
- ・ 倦怠感
- ・ 発熱
- ・ 関節痛
- ・ 胸の痛み
- ・ 味覚障害 などなど



厚生労働省はこうした事態を重視し、原因を究明する調査研究を8月から始める予定。

これらの症状は若年層にも確認されています。後遺症が長期化しているケースもあります。

5. 感染症予防のポイント

(1) とにかくマスクは必須！エチケットです！  飛沫の飛散防止と大気からのウイルス量の減少

正しいマスクの着用



マスクと顔の間の隙間が生じると、そこからウイルスが入る可能性があります。

マスクをして息苦しいときは人のいないところで外して呼吸を整えましょう。
夏場は熱中症にご注意を！

もし、マスクを忘れた場合でやむを得ず話すときや、くしゃみをするときはティッシュ・ハンカチで口、鼻を覆うこと。とっさのときは衣服の袖で口、鼻を覆うこと。
手で覆った場合、その手で色々なものに触れると接触感染する可能性があるため、すぐに手洗いorアルコール消毒をすること。

(2) 手洗い、アルコール消毒の徹底を！  手についている様々な微生物の減少

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



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。

帰宅後の入念な「手洗い」後の「洗顔」も有効！

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

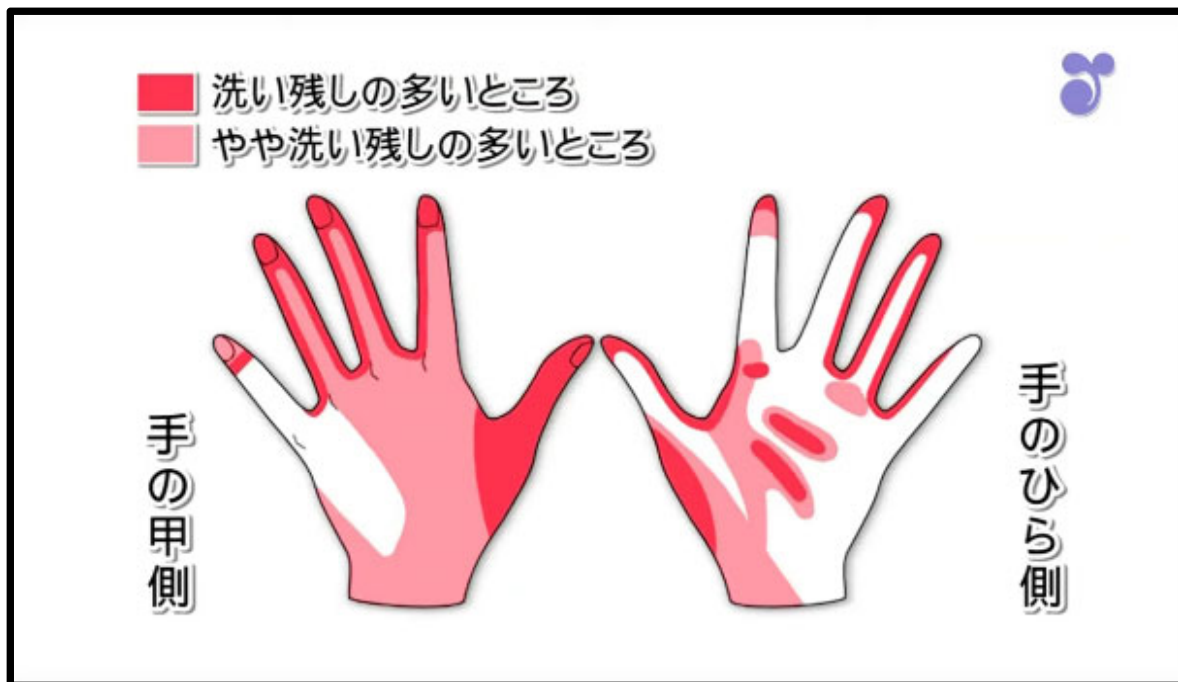
手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1 回	約 0.001% (数十個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

爪の間や手首の洗浄も忘れずに！

アルコール消毒も乾いた手に満遍なく、手全体にすりこむように！

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

洗い残しの多い箇所



出典: 政府インターネットテレビ「正しい手洗いの仕方」

マスクやティッシュの正しい捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『ごみの捨て方』に沿って、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。

くれぐれも道や外のごみ箱には捨てないでください。

ごみの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。

②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりとしばります。

③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。

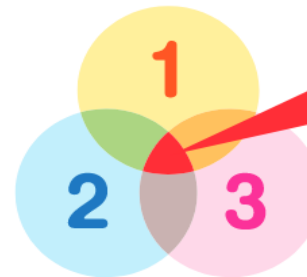


※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

出典: 環境省公式HP

5. 感染症予防のポイント

(3) 3密を避けよう！ 大気中のウイルス接触確率の低減



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い！

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

部屋で活動する際は1室あたりの人数
を少なくする工夫、人との間隔を2m
空けて、ソーシャルディスタンスを確保
するも必要です。

(くしゃみ3m、咳2mとされています)

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

(4) 共有物はこまめに消毒を！ 接触機会の減少

誰もが触れるドアノブ、窓サッシや固定電話、ペンなどの共用物についてはウイルスが付着している可能性があるため、触れる都度、こまめにアルコール消毒したり、手洗いをしましょう。

(5) 部屋の換気は必要 空気中のウイルスの減少

換気の悪い密閉空間にしないよう、換気設備の適切な運転を実施し、かつ定期的に外気を取り入れて換気を実施すること。夏場は熱中症にならないよう空調を上手く使用しつつ、こまめに換気しましょう。(授業中、室内でのクラブ活動中など)



5. 感染症予防のポイント

(6) 体調面の異常が無いかをチェック ウイルス保有の有無の確認

毎日の検温実施→家を出る前（起床時等）と大学内での授業前（課外活動が始める前）など、最低でも2回/日の検温を実施することを奨めます。

37.5度以下が一定の目安となるが、平熱は個人差があるので、その平熱に留意しつつ、異常が無いかどうかを確認することも大切です。

また、倦怠感、息苦しさ等の有無も日々確認しましょう。

団体活動を再開する場合、その開始日より遡って2週間、体温が正常であることが求められます。これも自身と他者の健康・生命を守るためです。



(7) 公共交通機関を使う場合の注意 3密になることもあるリスクの低減

通勤、通学時などは車内が密集、密接状態になる懸念がありますので、空いている時間を見計らって乗車することをお勧めします。つり革、手すりにはウイルスが付着している可能性があります。これらを使用しないと、急ブレーキや揺れにより、横転する危険がありますので、無理をせず使用しましょう（ビニール手袋をしたり、使用後は手をアルコール消毒をすること）。

(1)～(7)はWithコロナにおける「新しい生活様式」の一部です。

詳細は厚生労働HP(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)をご確認ください。



日常生活における「新しい生活様式」の実践も大切ですが、課外活動に参加している人はWithコロナに見合った「新しい活動様式」も考えてみてください。

6. 熱や咳があるなど新型コロナウイルスに罹患？と思った時、どうしたらいいの？

発熱などのかぜ症状がある場合は、学校、クラブ活動、アルバイト等を休んで、外出は控えてください。休むことは本人のためにもなりますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です！

帰国者・接触者相談センター等に相談する目安として、以下の**強い症状のいずれかがある場合は**すぐに相談してください。

- 息苦しさ(呼吸困難)
- 強いだるさ(倦怠感)
- 高熱等

の**強い症状**

大学の保健センターや
学生オフィス、学部事務
室にもご連絡ください。

■ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、**強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。**解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

相談は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」（地域により名称が異なることがあり）や、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もあります。

＜帰国者・接触者相談センター＞

滋賀県：<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kenkouiryohukushi/yakuzi/310356.html>

京都府：<http://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

大阪府：<http://www.pref.osaka.lg.jp/iryo/osakakansensho/corona-denwa.html>

全国検索：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html

＜出典＞厚生労働省HP 12

(参考) 感染拡大リスクのイメージ

感染拡大
リスク高

ここが感染拡大
阻止の瀬戸際

感染拡大
リスク低

様々な人を巻き込んだクラスターが多発し、重症者が増加し、医療がひっ迫し、多くの人を死に至らせる

対策が不十分な行動で様々な人を巻き込んだクラスターを発生させる

自宅など限定的に不十分な対策がある状況で周りの特定の人に感染させる

感染者が発生するも、集団活動時にマスク着用などの適切な対策

感染者が少ない、限定的

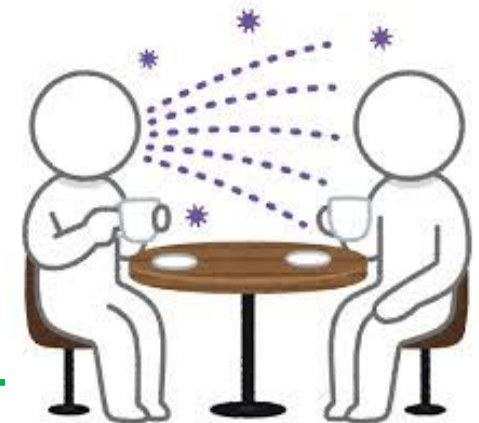
他者へ広げない
努力が必要！

この状態を
いかに維持するか

7. 新型コロナウイルスの危険を回避するための「姿勢」と「思考」

まず、新型コロナウイルス禍の以下の場面において、リスクがあるかどうかを想像してみよう。

- 友人とマスクをせず、テーブル越しに対面で話す（大声を出す）。
- 大人数で部屋に籠り、窓を開けずにミーティングする。
- 鼻がかゆくなったので、洗っていない手で鼻を掻く。
- 仲間と食堂にて、ついつい話が盛り上がってしまった。



いずれの場面も、自分が感染していた場合、逆に他者が感染していた場合において、リスクがあると分かりますね。

場面	想定されるリスク
友人とマスクをせず、テーブル越しに対面で話す。	双方に飛沫が行き交い、感染する可能性がある。
大人数で部屋に籠り、窓を開けずにミーティングする。	3密の状況になる。密閉空間では飛沫が空気中に短時間漂うため、感染する可能性がある。
鼻がかゆくなったので、洗っていない手で鼻を掻く。	洗っていない手にはウイルスが付着している可能性がある。（鼻の粘膜にウイルスが付くかも）
仲間と食堂にて、ついつい話が盛り上がってしまった。	食事を取っているときはマスク非着用になり、しゃべることにより、飛沫感染の恐れがある。

基本的に人と会話するときはマスク着用の上、距離を取ることが大原則です。

では、どうやって感染リスクを抑えるべきか？

場面	感染リスクを抑える手立て（例）
友人とマスクをせず、テーブル越しに対面で話す。	対面にて、マスクの着用は必須で必要最小限の会話にとどめる。また正面で向き合わない、透明アクリル板越しに話をする等の工夫も必要。オンラインの活用も。
大人数で部屋に籠り、窓を開けずにミーティングする。	窓を開ける、かつ空調やサーキュレーターで空気循環をする。人と人の間の間隔を空ける。その他の注意は同上。
鼻がかゆくなったので、洗っていない手で鼻を掻く。	我慢できないときは、鼻を掻く前に手・指をアルコール消毒（ウェットティッシュなど）すること。マスク表面にはウイルスが付着していることがあるので注意。
仲間と食堂にて、ついつい話が盛り上がってしまった。	食事中は話すことを控える。どうしても話すときはマスク越しに小声で話す。 対面に座らない（できれば間隔を空けて横並び）。 テラス（外）席に座る。

何事もゼロリスクはあり得ませんが、ゼロに近づける努力が必要です。

7. 新型コロナウイルスの危険を回避するための「姿勢」と「思考」

もし、あなたが感染していた場合の**他者へのリスク等を考えてみよう！**

- **他者に感染させる可能性**がある。
家の中で感染を拡げて、家族の感染者が**重篤化**し、**死に至る**事もありえる。
- 無症状、軽症の場合、これからも外に出歩いて感染拡大させてしまうことも考えられる。

思いあたる節があった場合、将来にわたって後悔する。



もし、不適切な行動があった場合、

- 常識を疑われ、自分の周囲の無関係の人まで、そのように見られるかも。
- 不適切な行動ということでSNS上で炎上・誹謗中傷を受けるかも。

「無症状だった」、「そもそも感染してるかどうか知らなかったし・・・」
で済まされる話でしょうか？自覚のある行動をするとともに、
自分や他者への影響も考えなければなりません。

7. 新型コロナウイルスの危険を回避するための「姿勢」と「思考」

おそらく皆さんはこの新型コロナウイルス禍にて、感染予防を無視した行動が危険であることは分かっていますし、その予防対策もある程度、知っていることと思います。

でも、人は時として、リスクやその対策が想像できても、「危ないと分かっている行動」をしてしまいます。なぜでしょうか？

それは、人には多様な「欲求」、「気分・感情」、そして「楽観バイアス」等があるからです。



欲求

気分・感情

楽観バイアス

- ・ 仲間と思う存分「話したい」、「騒ぎたい」
- ・ 「コロナ・コロナ」と自粛ムードであり、ストレスを発散したい。
- ・ 仲間と一緒にいると/お酒を口にすると（20歳以上）、気分が高揚して羽目を外してしまう、油断をしてしまう等。
- ・ 「自分はコロナに罹らない」、「みんなも大丈夫なので自分も大丈夫」、「罹っても誰にもバレない」、「マスクさえしていれば密閉空間でも大丈夫」"だろう"といった自分に都合のいい考え。

誰しも、欲求や気分・感情があるが、どうやって、自分の心をコントロールするかが大切！

7. 新型コロナウイルスの危険を回避するための「姿勢」と「思考」

では、自分の心をコントロールするためには、どんな「姿勢」、「思考」が求められるのか？

誤った行為に対して、事前に歯止めをかけるための自律性を持つために「効果的であると思える手立て」とは・・・



① リスク情報の共有と意見交換

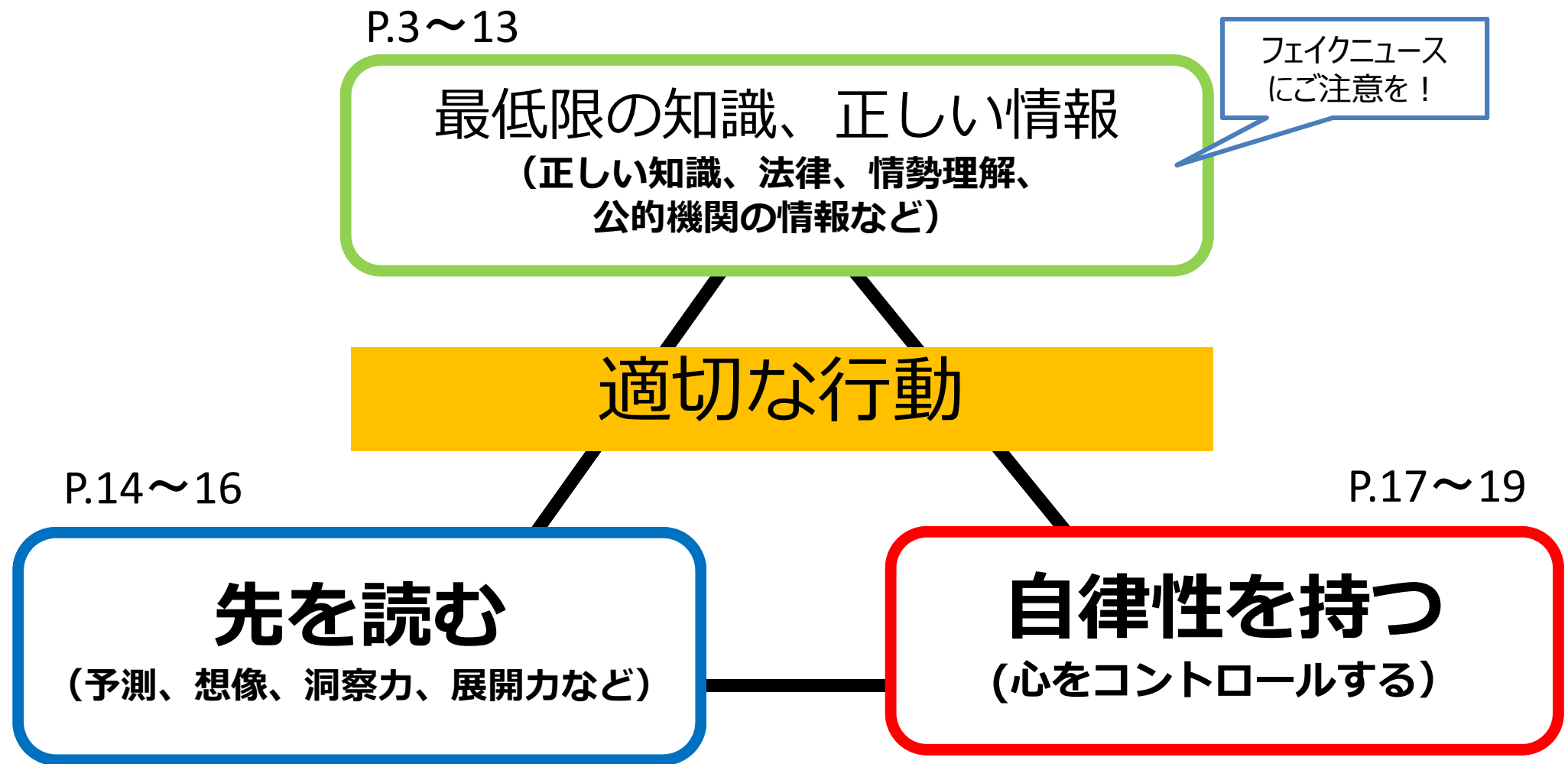
自分の行動や考えが正しいものかどうか、他者の意見を聞く、納得するまで他者と議論する。（信頼のおける人、感情的ではなく論理的に話せる人との対話が望ましい）
→ 自分の考えを客観視

② 感染した場合の物的・精神的ダメージなどの損失を計る

一時の軽はずみな行動がもとで感染した場合の時間的・金銭的口ス、後遺症の可能性、家族への迷惑、大切な人を感染させてしまった後悔などを想像して、目先の欲求を満たすことが全く割に合わないことを具体化する。

③ 感染症対策に留意せず、他者との交流をすることについて、他者への影響やそもそも道徳的、倫理的にどうなのかを考える。

8. 未然に危険を回避するための「姿勢」と「思考」



(出典：立命館大学TIPS ON CAMPUS LIFE FOR STUDENTS 2020)
<http://www.ritsumeit.ac.jp/infostudents/campus-diary/>

これらの「姿勢」、「思考」は、リスク回避だけではなく、
人生のあらゆる場面で役に立ちます！

9. 最後に

このまま感染者が増え続ける状態が続くと、我々の生活にも悪影響を及ぼすこととなります。そして、**医療崩壊**に至ると、救えるはずの命が救えなくなるといった安全・安心の根幹を失ってしまうので、この最悪の事態は絶対に避けなければなりません。

国民一人ひとりが新型コロナウイルス禍を「**自分事**」であるとの意識を持ち、まずは**自分の「命と健康を守る」**ことに徹してもらい、そのことが他者の命と健康を守ることに繋がり、については自分の夢の実現や明るい未来の創造に結びつくことを深く認識することが必要です。

今は我慢の時期ですが、かけがえのない学生時代を有効に過ごして欲しい気持ちに変わりはありません。現時点、完全に新型コロナウイルスを予防することはできませんが、できる限りの予防対策を実践し、**新型コロナウイルスを正しく恐れて**、感染リスクを可能な限り下げて、正課・正課外活動に取り組んでいただければと思います。
明けない夜はありません。一緒に乗り越えていきましょう！



参考になるホームページ



- 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

- WHO新型コロナウイルス特設ページ

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

- 世界の感染状況マップ（WHO）

<https://experience.arcgis.com/experience/685d0ace521648f8a5beeeee1b9125cd>

- 日本の感染状況マップ（厚生労働省）

<https://mhlw-gis.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/c2ac63d9dd05406dab7407b5053d108e>

- COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU)：ジョンズ・ホプキンス大学の新型コロナウイルス感染状況ダッシュボード

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

新型コロナウイルスに感染している、または感染の疑いがあると言われたら、すみやかに大学（学部・研究科事務室、学びステーション、学生オフィスなど）にもご連絡ください。

<http://www.ritsumei.ac.jp/inquiry/>

学生生活上の悩み相談、新型コロナウイルス禍における悩み相談など（学生サポートルーム）

<http://www.ritsumei.ac.jp/ssr/>