

## 学生支援室/学生相談所より

# From UTokyo International Student Support Room and Student Counseling Center

感染症の流行に関するストレスに対処するには

Coping with stress during the outbreak of infectious diseases

### ○ストレスを感じることは自然な反応です

危機的な状況に置かれたときに、ストレスや混乱、悲しみや怒り、恐怖等の様々な反応が出ることは自然なことです。東京に到着したばかりの新入生、母国でコロナウイルスが拡大し、家族や大事な人々のことを心配している留学生もいるでしょう。

信頼できる人と話しをすることでストレスを和らげることができますが、どうぞ大学の相談施設も気軽に利用をしてください。

- 留学生支援室（対面、電話、メール）

[https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/support-issr\\_soudan.html](https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/support-issr_soudan.html)

- 学生相談所（※この期間電話でも相談対応を行っています）

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/>

- 参考リンク（WHO神戸センター）

[https://extranet.who.int/kobe\\_centre/ja/news/COVID19\\_specialpage\\_public](https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage_public)

### ○Feeling stress is normal reaction

It is normal that you feel sad, stressed, confused, scared or angry during a crisis. You may be a student who have just arrived in Tokyo, or your family or loved one back home might be having a difficult time. Talking to someone you trust generally helps you reduce the stress. If you feel overwhelmed, or just want to talk to someone, please do not hesitate to contact the available services on campus. UTokyo staff are here to help you go through this challenging situation.

- International Student Support Room (in-person counseling/phone/email)

[https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/en/support-issr\\_soudan.html](https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/en/support-issr_soudan.html)

- Student Counseling Center (※Counseling by phone is available for the time being.)

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/en/>

- Reference (WHO Kobe Centre) \*Click the first file link in each English title.

[https://extranet.who.int/kobe\\_centre/ja/news/COVID19\\_specialpage\\_public](https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage_public)

### ○アルコールや喫煙を控えましょう

不眠や不安に対処するためにアルコールや喫煙、その他の薬物を使用するのは避けましょう。生活のリズムを保ち、睡眠・食事をしっかりと、身体を動かしましょう。

### ○Drinking alcohol or smoking does not help to reduce stress

Please refrain from drinking alcohol, smoking or using any kinds of drugs in order to deal with your stress. Try to keep your day in a good balance by sleeping well, eating well and doing exercises. Alcohol would not help you to have quality sleep either.

### ○正確な情報を手に入れましょう

信頼できる情報源から情報を得ることが重要です。言葉の制約で、情報収集が難しい場合もあるでしょう。大学では、皆さんが情報を得ることができるようにサポートします。大学のウェブサイトを確認し、またわからないことがあれば、大学の担当者に確認してください。

関連情報は、以下のトップページに集約されています。また自分の所属先学部・研究科、留学生担当スタッフなどからの情報も忘れずに確認しましょう。

### ○Gather updated/accurate information

Having information from trustable sources help you to take reasonable action. The University will help you by reducing language barrier. Please check the University website or contact the relevant office when you cannot find the information you need. Please check the University website to stay informed. You can also contact the relevant office when you cannot find the information you need.

You should also check the information from your faculty/school.

#### ■ 東京大学「新型コロナウイルス感染症に関連する対応について」

<https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/general/COVID-19.html>

#### ■ University Response to the Novel Coronavirus

<https://www.u-tokyo.ac.jp/en/general/COVID-19.html>

#### ■ 東京大学留学生支援ウェブサイト

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/ja/index.html>

#### ■ UTokyo Website for International Students

<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/inbound/en/index.html>

#### <参考 References>

#### ■ 「COVID-19流行によるストレスへの対処」(WHO神戸センター)

[https://extranet.who.int/kobe\\_centre/sites/default/files/pdf/Coping-with-stress-print-JPN%20ver.pdf](https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/Coping-with-stress-print-JPN%20ver.pdf)

#### ■ "Coping with stress during the COVID-19 outbreak" (WHO Kobe Centre)

<https://www.epi-win.com/all-resources/coping-with-stress-during-the-covid-19-outbreak>