

Be Handsome

New Lifestyle with COVID-19



同志社女子大学

Doshisha Women's College of Liberal Arts, Founded in 1876

目 次

○本書の目的（テーマ）	1
○大学生活における感染予防	
1、体調管理	2
2、マスク	2
3、感染防止グッズ	3
4、アプリ	3
5、通学	4
6、トイレ	4
7、更衣室・ロッカーの利用	5
8、食事	5
9、クラブ・サークル	7
10、アルバイト	7
11、飲食	8
12、カラオケ	8
13、ライブハウス、フェス	9
○基礎知識（一般的な諸注意、感染防止対策）の再確認	9
○こんな時はどうする？	12
○最後に	14

本書の目的・テーマ

Be Handsome

本学では、新型コロナウイルスを乗り切るための指針として、創立者である新島襄先生が妻 八重さんを美しい行いをする人として評した「Be Handsome」と定め、キャンペーンを行うことになりました。皆さん一人一人が意識を高めることで、感染を避けることはもちろん、困難な状況に立ち向かうことでさらなる成長を遂げて、美しい行いをする人になりましょう！

（由来）

彼女は決して美人ではありません。しかし、私が彼女について知っているのは、美しい行いをする人（ハンサム・ウーマン）だということです。私にはそれで十分です。

「She is not handsome at all She is a person who does handsome」

（新島襄からS・H・ハーディー宛の手紙 1875年（明治8年）11月23日）

1. 体調管理と健康観察

自分だけでなく周囲の人のことも守れるように普段の生活から十分に体調管理しましょう！

必須 毎朝体温を測る習慣をつけましょう。
体調が悪い時は登校しない勇気を持ちましょう。

発熱や倦怠感など体調に変化（感染の疑い）が生じた場合は、
帰国者・接触者相談センター又は保健所に速やかに相談し、指示を仰ぎましょう！

記録

- ・毎日の健康状態（体温・咳、のどの痛みなど）を残しておきましょう。
 - ・毎日の行動履歴を記録しましょう。後述のアプリも推奨します。
- 身近でコロナウイルスが発生した場合、感染拡大防止に活用できます。



2. マスクの着用

必ずマスクを着用しましょう。

通学時やキャンパス内、授業時など、食事の時以外は必ずマスクを着用するようにしてください。

特に、人と会話をする時、密集する場所では必須です。

マスクは新しいエチケット マスクは新しいファッション

☆マスクを忘れた人は、遠慮なく学生支援課か保健室までどうぞ。
無料でマスクを配布します。

3. 感染防止グッズ

感染防止のため、普段持ち歩くものから工夫しましょう。

- 1、消毒液（授業開始日～大学で配布）
- 2、ハンカチ
- 3、ティッシュ、除菌シート

※消毒液

アルコール度数75%の消毒ジェル（30ml）を配布します。
こまめな手指消毒はもちろん、接触感染を防ぐために、
机やテーブル、ドアノブ、手すりなど、不特定多数が利用
する場所にスプレーして拭き取ってください。
また、自身が使用した後も次の方のために消毒する習慣も
身につけましょう。
補充が必要であれば、学生支援課か保健室までどうぞ。



4. アプリ

感染者との接触状況を把握するために、以下のアプリのインストールを推奨します。

新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html



京都府新型コロナウイルス緊急連絡サービス こことろ

<http://www.pref.kyoto.jp/kikikanri/coronakinkyurenaku.html>



5. 通学

通学中は不特定多数の人と密集するため、感染リスクが高くなります。感染リスクを減らすために工夫しましょう。

公共交通機関（電車、バス）

マスクを必ず着用しましょう。

会話は控えましょう。

手すりや吊革を触った手で、顔やマスクに触れないようにしましょう。

できるだけ人との距離を取りましょう。

混雑する時間や車両は避けましょう。

大学到着時

大学に到着したらすぐに、石鹸による手洗いやアルコール消毒等により手指消毒を行いましょう。

体調に異変があれば保健室までお越しください。



6. トイレ

手洗い

手洗いは必ず石鹸で行いましょう。

各自でハンカチを持ってきましたよう。

（ハンドドライヤーは使用停止としています。）

ハンカチの貸し借りはやめましょう。



パウダールーム

化粧直しをする前には必ず手洗いをしましょう。

使用後は使った場所を消毒しましょう。

化粧品の貸し借りはやめましょう。



7. 更衣室・ロッカー利用

更衣室は3密になりやすく、また防犯面から換気しづらい環境のため、より注意が必要です。一人ひとりが意識して感染を防ぎましょう。

ロッカーは個別に使用しましょう。
マスクは常に着用しましょう。
おしゃべりはやめましょう。
最短時間で済ましましょう。
人が多い場合は時間をずらしましょう。



8. 食事

食事前の手洗い消毒

ウイルスが口から直接体の中に入ってしまうことがあるので徹底しましょう。

席を離して座る（距離を確保する。できれば2m、少なくとも1m）

向かい合って食べないようにしましょう。屋外テラスもおすすです。

食事中はおしゃべりをしない

1つの食べ物を共有しない

食事後はすぐに退出、食事以外の使用を避ける

食事後はできるだけ消毒液で机を拭く

食事後は次の人のためにテーブルを消毒しておきましょう。



New Lunch Style

感染防止のため・・・食堂の席数を減らしています。
利用人数を制限することがあります。

◇新しいイートインスペースを用意しました。

京田辺キャンパス

New! 友和館 4 F 401多目的スペース・1 F ヒバードホール

今出川キャンパス

New! 旧幼稚園跡地（純正館北側建物）

その他、各館内ラウンジスペースや空き教室、屋外ベンチ利用可

気候がよければ、
屋外のベンチも
いいよね



◇お弁当販売の場所

京田辺キャンパス

友和館・1 F ヒバードホール
キャンパスストア・ファミリーマート
知徳館 1 F ラウンジ（F M前）

今出川キャンパス

心和館 B F キャンパスストア
旧幼稚園跡地（純正館北側建物）

お弁当の持参も
おすすめです

◇両キャンパス共、ラーニングコモンズカフェで
パンを販売しています。



9. クラブ・サークル

本学公認クラブ活動

公認クラブに限り、所定の様式で許可の得られた場合は活動を認めます。

許可されたクラブでも個人の参加はあくまで任意として、参加を強要しないようにしてください。

詳細は右のQRコードからご確認ください。

(6月22日付 活動禁止の一部緩和措置)

※社会情勢により変更することがあります、最新情報はWebサイトでご確認ください。



サークル活動（非公認）

全国的に、サークルでのクラスターが多く発生しています。コロナウイルスに関わらず問題行動があれば活動停止などの厳しい措置もせざるを得ません。団体として責任ある行動ができているか、今一度考えて活動してください。

10. アルバイト

感染リスクの高い環境は避ける

アルバイト先で各自が「感染しない」「感染させない」ことを自覚して、十分に感染防止対策が取られている環境で就労しましょう。なお、本学で斡旋している学生情報センター（ナジック）のバイトネットでは、京都市と協定を締結し、新型コロナウイルス感染症の影響により、アルバイト探しに不安を抱く学生を応援するため、事業者による感染防止対策を明記したアルバイト情報を紹介しています。

(参考)

新型コロナウイルス感染防止対策に係るアルバイトについて（2020年4月13日）

※社会情勢により変更することがあります、最新情報はWebサイトでご確認ください。



厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金」

学生アルバイトも対象となります。該当する場合は、右のQRコードから参照して、各自で申請を行ってください。本学で申請受付や質問対応はできません。

(2020年9月現在の情報です。最新情報はWebサイトよりご確認ください。)



11. 飲食

飲み会はできるだけ控えましょう。

マスクを着用せずに会話が発生する飲食、特にアルコールが入ると声も大きくなり、飛沫感染リスクが高く非常に危険です。オンライン飲み会でお願いします。

参考までに「きょうと5ルール」をご案内します。

- 1、大人数は避ける
- 2、2時間以内でお開き
- 3、深夜は控える
- 4、ガイドライン遵守店舗を利用
- 5、京都府接触確認アプリ「こころ」で利用登録

※未成年の飲酒は法律で禁止されてますので徹底してください。

※飲酒を伴わない外食でもこちらに準じて、感染防止対策をとりましょう。

12. カラオケ

感染拡大時の利用は避けましょう。

カラオケは密閉空間で大声を出すため、飛沫感染および空気感染のリスクが高く、クラスター（集団感染）が多く発生しています。

また、その場の雰囲気ですら密集してしまうこともあり得ます。

できるだけ利用は避けて、行くとしても十分な感染防止対策が行われている施設で、かつ少人数で広い部屋など、感染防止を徹底してください。

13. ライブハウス・フェス

感染拡大時の利用は避けましょう。

ライブハウスやフェスは、比較的密閉空間で密集する傾向にあるため、飛沫感染および空気感染のリスクが高く、クラスター（集団感染）が多く発生しています。

できるだけ利用は避けて、行くとしても十分な感染防止対策が行われている状況であることを確認したうえで、感染防止を徹底してください。

再確認

基礎知識（一般的な諸注意、感染防止対策）

感染拡大を防ぐための「3つの密（密閉・密集・密接）」を避けましょう。「3つの密」が揃うとクラスター（集団感染）のリスクが急激に高まります。

密閉…換気の悪い密閉空間を避ける。

密集…多数が集まる密集場所を避ける。

密接…間近で会話が発生をする密接場面を避ける。



密閉対策…換気の悪い密閉空間を避ける

密閉された空間における滞在を避けましょう。

空気感染のリスクがありますので注意しましょう。

窓をしっかりと開けて換気しよう

空気の流れを作るために、2方向（ドアと窓など）の開放口を確保しましょう。
なお、教室は換気のために常時ドアと窓を開放しています。授業中は授業の妨げにならないよう、ラウンジや廊下では静かにしてください。

乗り物における換気

電車やバスで利用する場合、マスクを必ず利用して、できるだけ窓の近く、人との距離を保ちましょう。バスなど開放できる窓は開けましょう。

密集対策…多数が集まる密集場所を避ける

ソーシャルディスタンス

他の人とは互いに手を伸ばしても届かない、十分な距離を取りましょう。

買い物

入店時は消毒液ポンプをしっかりと押し込み、適切な量で消毒しましょう。
会計時は距離をとるためのシールに従い、しっかりと距離をとりましょう。
できるだけキャッシュレス決済にしましょう。
退店時も再度消毒をしましょう。万が一、手に触れた商品からウイルスが付着していた場合でも消毒することができます。

エレベーター

3密防止、ボタンからの感染防止のため、1階から4階までのエレベーターの使用を原則禁止します。1階から5階、6階まで使用する場合は最大3名としてください。
ただし、車イス・台車を使用する場合を除きます。



密接対策…間近での会話を避ける

感染者の咳、会話による飛沫感染を防ぎます！

至近距離や大声で会話をする、咳をすると飛沫感染につながります。
マスクを着用したうえで、できるだけ距離をとって会話をしましょう。

空気中に浮遊するウイルスからの空気感染を防ぎます！



うがい、手洗い

うがい

帰宅後、食前などこまめに行いましょう。

手洗い

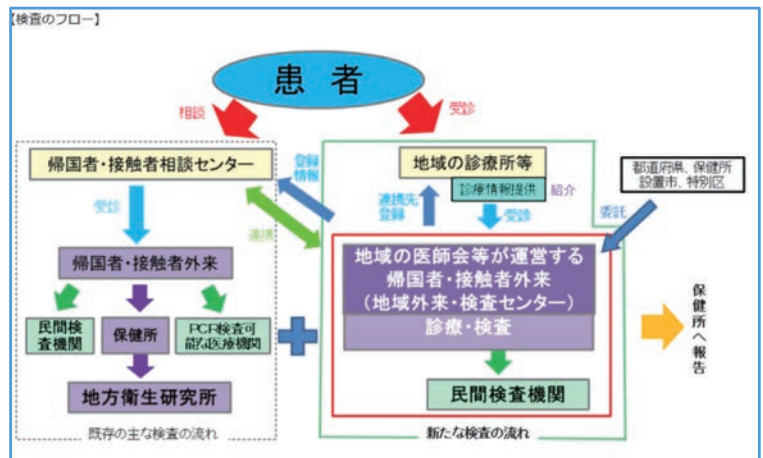
30秒程度かけて、水と石鹸で丁寧に洗いましょう。
※普段からできるだけ爪を短く切っておきましょう。



こんな時は？①

感染が疑われる場合

帰国者・接触者相談センター
やかかりつけ医、地域の相談
窓口等に電話でご相談くださ
い。その結果、感染が疑われ
ると判断された場合には、帰
国者・接触者外来等が紹介さ
れますので、そこでコロナウ
イルスの検査を受けることにな
ります。



新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）
2020年9月現在

相談センターへの相談目安

帰国者・接触者相談センター等にご相談いただく際の目安として、
少なくとも以下の条件に当てはまる方は、すぐにご相談ください。

☆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状の
いずれかがある場合

☆ 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。）

新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）
（厚生労働省 2020年9月現在）

こんな時は？②

感染が疑われる状況における授業について

本学Webサイトに掲載されている「秋学期対面授業実施に際しての留意事項」（2020年9月公開）をご確認ください。

なお、社会情勢により対応を変更することがあるため、最新情報は本学Webサイトでご確認いただくか、教務課までお問合せください。



こんな時は？③

感染が確認された、あるいは濃厚接触者に指定された場合

まずは学生支援課までご連絡ください。

京田辺：gakuse-t@dwc.doshisha.ac.jp TEL：0774-65-8414

今出川：gakuse-i@dwc.doshisha.ac.jp TEL：075-251-4136

気分が落ち込む・普段の生活に不安がある場合

なにか漠然とした不安に襲われたり、気分が落ち込む場合には保健室が相談の場を設けていますのでお気軽に連絡してください。

京田辺：hoken-t@dwc.doshisha.ac.jp TEL：0774-65-8462

今出川：hoken-i@dwc.doshisha.ac.jp TEL：075-251-4137

※新型コロナウイルス感染症に関連するところの相談(LINE)

新型コロナウイルスの影響に関連するところの相談を受けつけるため、京都府健康福祉部が従来の電話相談に加え、LINE相談も行っています。

※社会情勢により変更することがあります、最新情報はWebサイトでご確認ください。



最後に

新型コロナウイルス感染症はまだワクチンはなく、治療法も確立されていません。感染防止対策を十分に行っていても感染してしまう状況下で、感染者が誹謗・中傷を受けるといった事態も発生しています。

コロナ禍で人々の精神的な余裕がなくなる中でこそ、本学の教育理念の一つである「キリスト教主義」に立ち返り、皆さん一人ひとりが他者への思いやり、大事にする心を育み、Handsomeにふるまうことを期待します。

なお、差別や偏見の防止に向けて、文部科学大臣よりメッセージが発表されていますので、参考までにご案内します。

「新型コロナウイルス感染症に関する差別・偏見の防止に向けて（令和2年8月25日）」



あわせて、本学が以前より定めているキャッチコピーをご紹介します。

同志社女子大学キャッチフレーズ

Always rising to a new challenge
いつの時代も、新しきを生きる。

「時代の変化に対応しながらも、個性を磨き、輝かせる女性であれ」というメッセージが込められています。今、大学はもちろん、社会全体がこの状況を打開すべく新しい挑戦を続けています。この大きな変化に対応しながらも、共に新しいことに挑戦を続け、互いに成長することで、この困難を乗り越えていきましょう！

発行日 2020年9月17日

発行・編集 同志社女子大学学生支援課