

暖かくなっても要注意 インフルエンザ

今年度はインフルエンザ A 型が流行し、2025 年 2 月末時点では終息基準値を下回り沖縄県のインフルエンザ警報は解除になりました。ただ保健所別では終息基準値を超えている管内もありますので引き続き基本的な感染対策が必要です。

国立感染症研究所によりますと、以下のような流行状況でした。(2025.1 月時点)

A 型：H1 pdm09(大半を占める)、H3 B 型：ビクトリア型 (参考 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/flu-map.html>)

A 型の H1 pdm09 という型は 2009 年に世界的に大流行を引き起こしたウイルスです。当時は「新型インフルエンザ H1N1 型」と呼ばれ、70 カ国以上に感染が拡大しました。その特徴は強い感染力です。

1 人が感染すると家族全員に感染が広がるほどの強い伝播力を持っています。

一方、B 型も A 型に比べると少ないですが、今後感染者数が増加する可能性があります。

感染予防対策

ワクチン接種



手洗い・うがい



咳エチケット

十分な休養と
バランスの取れた栄養摂取

もしものときには

◆発熱、頭痛、筋肉痛などの症状があったら

人ごみや繁華街への外出を控え、無理をして職場や学校等へ行かないようにしましょう

咳やくしゃみなどの症状がある場合は、周りの人に移さないように咳エチケットを徹底しましょう

◆検査の目安

発熱などの症状が出て **12 時間後以降**の検査が推奨されています。ただし、高熱が続く、息が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう。

◆薬の効果

抗インフルエンザ薬の服用を適切な時期(**発症から 48 時間以内**)に開始すると、十分な効果が得られることがわかっています。

備えると安心 準備しておくといいもの

体温計



解熱剤



カロリーのある飲料・ゼリー飲料



レトルト食品



飴やチョコ



参考資料：<https://www.mhlw.go.jp/stf/index2024.html>

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou04/index.html



「AI（人工知能）とカウンセリング」

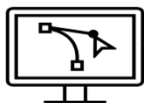
1982年に公開されたアメリカ映画『ブレードランナー』
(監督リドリー・スコット、主演ハリソン・フォード)

ご覧になったことがあるでしょうか。簡単に設定を話すと、遺伝子工学によって生み出されたレプリカント（クローン技術のレプリケーション/細胞複製からの造語で映画では主要なキャラクターである人造人間を指す）をめぐる物語です。そして、この映画の原作はフィリップ・K・ディックの『アンドロイドは電気羊の夢を見るか？』（ハヤカワ文庫SF）とされます（映画化で内容は大幅に変えられ、原案という扱いでもいいようです¹⁾）。「夢」は動物も見るといふ説もありますが、私たち人間にとっては極めて心理的・主観的な現象と言えます。

杉原（2024）²⁾ は近年急速に発展しているAIによるカウンセリングの現況を見て、カウンセリングで重視されている倫理とAIによるカウンセリングの運用上必要と思われる点を考察しています。一部を拾い上げると、人間ではないAIのカウンセラーに対して利用者が依存的になる可能性があり（関心ある方は「イライザ効果」を調べてみてください）、場合によっては利用者が傷つく可能性があること、AIによるカウンセリングでは、データがサーバーに残る場合があるので守秘義務がどのように守られるかという点、AIは人間ではないにも関わらずカウンセリングである以上、共感を示す言葉を返すように設定されており、そのようないわゆる偽の感情表現が果たして許容されるのかという疑問も挙げられています。

WEB上でAIカウンセリングを検索すると、幾つものアプリがヒットします。無料で利用できるものもあれば、有料で公開されているものもあります。相談の内容次第では、応答側がAIからカウンセラーに代わる安全策をとっているサービスも見られます。

一つ試しに、アプリではなく、ChatGPTに私が悩みを相談してみました。するとあっという間に悩みの原因と推測されることを複数挙げ、その対処法も複数紹介した上で



「最近何か変わったことはありませんでしたか？」

と問い返してきました。それに答えていくと、延々と対話が続いて、私の方がギブアップしてしまいました。まあ、テキストデータの対話なので、私の表情や疲労感は伝わらないですし、ChatGPTは機械ですから体力は無限ですね。元気がある時に好奇心でやり取りするのはいいかも知れません。また、過大な期待をせずに、使用する目的と限度を決めた上で利用する範囲では有効かなと思いました。

AIカウンセリングはまだまだこれから開発が進むことでしょう。皆さんの中から開発に携わる人が出てくるかも知れませんね。



1) 『ウィキペディア フリー百科事典』より「ブレードランナー」の記事による。

2) 杉原保史, 2024, AI（人工知能）によるカウンセリングの倫理的検討 ―チャットによるカウンセリングを中心に―, 京都大学学生総合支援機構紀要, 3, 5-17.

《琉球大学附属図書館企画展を開催》

本学附属図書館と連携し 10 月 1 日から 10 月 31 日まで、本館 2 階ラーニング・コモンズを会場に、館内企画展「読む・知る・つながる 障がい学生支援室」を開催しました。

企画展では、障がい学生支援室の支援内容やボランティア活動等の紹介、ボランティア学生が制作したポスターや資料の展示を行いました。

展示の様子や企画展で展示した図書一覧は以下の URL から確認できますのでご覧ください。

展示図書一覧

【展示の様子】大学公式 HP <https://www.u-ryukyu.ac.jp/news/62764/>

【展示図書一覧】ブックログ <https://booklog.jp/users/ryukyus-lib>

ブックログ>琉球大学附属図書館>タグ「【企画展】読む・知る・つながる 障がい学生支援室」



《ボランティア学生 大募集》

障がい学生支援室では、ボランティア学生を募集しております！

障がいや疾病等のある学生さんの修学支援（学習・履修アドバイスやノートテイク等）やバリアフリー調査など、多岐にわたる活動を行っております。月 1 回程度、交流会も開催しております。

過去の活動内容は障がい学生支援室ホームページに掲載しているのでご覧ください。

授業やバイトであまり参加ができないかも・・・と思っている方でもウェルカムです！

好きな時、できる時に参加して OK！

少しでも興味がある方は是非ボランティア登録をお待ちしております♪（登録は右の二次元コードから）



障がいや疾病等のある学生さんをサポート！

「障がい学生支援室」

障がいや疾病等が理由で大学生活に困り事を抱えている学生を支援します。合理的配慮申請や支援機器の貸出、定期面談、学生サポーターによる授業の振り返り、卒業後の就職先情報の提供等を通して、学生さんが安心して大学生活が送れることを目指します。サポーター・ボランティアに興味がある方もぜひ支援室とつながってくださいね。

電話予約▶098-895-8750

頼れるお兄さん・お姉さん現役カウンセラーが対応！

大学会館 2 階 「学生相談室」

“なんでも”相談ができる予約不要の窓口です。皆さんと年齢や境遇に近い大学生が、どんな相談にも耳を傾けます。日々の生活や対人関係等に関する悩みごとから、ATM の場所の案内まで、どんな内容でも大歓迎です。開室中はいつでも利用可能ですのでお気軽にお立ち寄りください！

電話▶ 098-895-8127

健康相談

「保健管理センター」

体調が悪いけれど、どう対処していいのか分からない、病気についての情報が欲しい等、けがや病気に関する相談を受け付けています。

必要に応じて、専門医療機関への紹介を行っておりますので、体調が気になるときは我慢・無理をせずに一度ご相談ください。

電話予約▶098-895-8144

経験豊富なベテランカウンセラーが対応！

保健管理センター内 「カウンセリングルーム」

学生の皆さんが出会う様々な問題や悩みについて経験豊富な専門カウンセラーがお話を伺い、一緒に解決策を探ります。

プライバシー厳守ですので、どんな些細なことでも一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

運動は脳と心に良い影響を与えます

寒い冬だからこそ、運動を通じて体を温め、健康を保つことが大切です。

冬の季節は日照時間が短くなりがちで、気分が沈みやすくなるとも言われています。

そんなときこそ、適度な運動を取り入れることで、心も体も活性化され、日常生活にエネルギーをもたらす効果があります。

「運動」が心と体に与える多くのメリットについて、みなさんにお伝えします！

運動のメリット



1

記憶力の向上

2

運動は脳の海馬を活性化し、記憶力を高めます。

気分の改善

エンドルフィンの分泌が増え、ストレスや不安を軽減します。

3

集中力の向上

適度な運動は注意力を高め、学習効率を向上させます。

4

老化予防

運動は脳の加齢を遅らせ、認知症リスクを低下させます。

日々の生活に運動を取り入れてみませんか？

ウォーキングやストレッチなど、

無理のない範囲で始めることが大切です。

笑顔で運動を楽しみましょう！

