

## OASIS Newsletter Spring 2020: Vol. 5

留学生相談室の中本・趙です。新型コロナウイルス感染症の流行が2か月余り続き、緊急事態宣言も五月末まで延期され、皆の生活が大きく変わりました。外出自粛が続きます。長期戦の中、



身体と心の健康を保っていきましょう。誰一人も孤独に戦っているのではなく、みんなで一緒に乗り越えましょう！

大家好！我们是留学生咨询室的中本老师和赵老师。新型肺炎在日本已流行了两个多月，紧急事态宣言的执行也将延期到五月末。我们继续要保持尽量呆在家里。大家的生活正在受到很大的影响。这是一场长期战，所以我们更要维护身心的健康。没有人应该孤身作战，让我们一起加油！

We are Ms. Zhao and Nakamoto of OASIS. The state of emergency alert has been postponed till the end of May. We all know that our social and living style changed drastically. Still, request for not going out is effective. You know this is a long battle but we are not alone, fighting together!

### 1. 熱や咳などが出てコロナ感染が心配な時、まずは国際室に電話。

それから病院に行く際、マスクと健康保険証を忘れずに。

发烧、咳嗽并担心可能感染了新型肺炎的时候，首先给国际室打电话。

之后去医院的时候，带好口罩和健康保险证。

If you have coughs or higher fever than normal, the first thing you can do is to call the International Office. In a case that you are advised to see a doctor, make sure you have your mask and the national health insurance card with you.

### 2. 感染流行と行動制限→不安・恐怖，抑うつ・倦怠・孤独感，不眠，怒り・

いらいらが生じることがあります。一部の人に「拘禁反応」も（喜怒哀楽を感じない，疎外されている感じなど）生じることがあります。

传染病流行和行动受限→会有恐怖不安，抑郁倦怠，失眠，愤怒和烦躁焦虑等不良反应。

部分人还会有“拘禁反应”（感觉不到喜怒哀乐，感到自己被孤立等）

Due to restricted activities and the possible virus outbreaks, it is rather common to experience anxieties, fears, depressions, fatigues, isolations, sleeplessness, or angers.

### 3. どう対処するか？ 如何保持我们的身心健康？

#### 1) 正確な情報（厚生労働省やNHKなど）を適時に確認（例えば一日5回以内）

适时（比如每天五次以内）地查阅厚生劳动省、NHK等机构的可靠信息。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html) 日本語

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage\\_00032.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage_00032.html) 英語

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage\\_09534.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage_09534.html) 中国語

---

OASIS Mail: [shinichi@mail.saitama-u.ac.jp](mailto:shinichi@mail.saitama-u.ac.jp) (Prof. Shin Nakamoto);

[zhaodn12@mail.saitama-u.ac.jp](mailto:zhaodn12@mail.saitama-u.ac.jp) (Ms. Zhao)

International Office: [ryugaku@gr.saitama-u.ac.jp](mailto:ryugaku@gr.saitama-u.ac.jp)

OASIS Call: Shin Nakamoto at 048-858-9679; International Office at 048-858-3028

## OASIS Newsletter Spring 2020: Vol. 5

<https://www3.nhk.or.jp/news/> NHKニュース

デマや詐欺にNO! (「大使館からの電話」, 「税関からのメッセージ」などの詐欺連絡)  
拒绝不属实的信息和诈骗! (“大使馆来的电话”, “海关来的信息”等诈骗)

How can you deal with the problems? The first thing that you always should keep in mind is to obtain accurate and reliable information, such as NHK or Website of the Ministry of Health, Labour and Welfare as shown above.

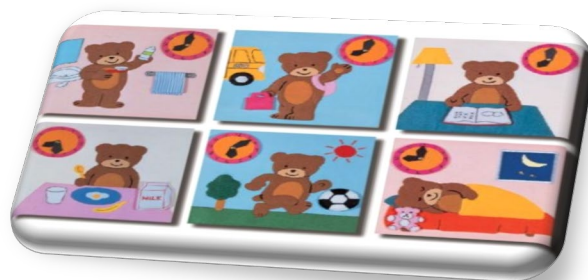
**Also, be careful with demagogues. Say 'No' to frauds. They may approach you pretending they are messengers from your embassy or the immigration office of Japan.**

### 2) 毎日のルーティンを作り, 守る。

每天保持有规律的生活。

十分な睡眠と食事, 運動 (例えばヨガ, 縄跳びなど)。

确保睡眠时间, 合理饮食, 运动 (比如瑜伽或者跳绳)。



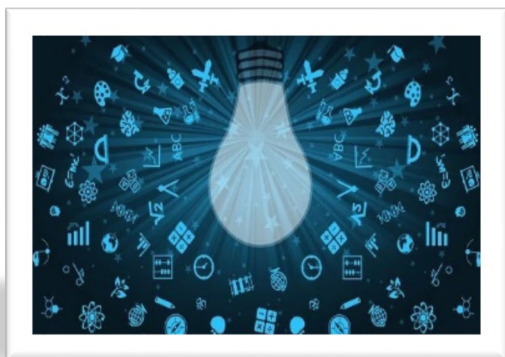
Second, you try to keep up with your routine lifestyle, that includes taking enough sleep and meal, and proper exercising such as yoga or rope jumping.

### 3) やりたくてできなかったことがありますか? →チャレンジ!

オンラインで新しい外国語, プログラミング, 日本の茶道からお化粧の仕方まで。TED などのトークショー。小説を書く。ラブレター (メッセージ) を書く (でも今送らない)。(相談室にてアイデア募集中)

有什么想做而一直没做的事情吗? →正好来尝试一下!

在网上学一门新外语或者新编程软件, 学日本的茶道、甚至化妆技术。听 TED 等 Talk Show。写小说。写情书 (不过, 不马上发)。(相談室征集大家的好主意!)



**It is also recommendable that you try something new, such as learning a new foreign language, programming, hobbies from Japanese tea ceremony to Japanese way of putting makeups. How about try TED, writing a novel, or even a love-letter not to be posted?**

---

OASIS Mail: [shinichi@mail.saitama-u.ac.jp](mailto:shinichi@mail.saitama-u.ac.jp) (Prof. Shin Nakamoto);

[zhaodn12@mail.saitama-u.ac.jp](mailto:zhaodn12@mail.saitama-u.ac.jp) (Ms. Zhao)

International Office: [ryugaku@gr.saitama-u.ac.jp](mailto:ryugaku@gr.saitama-u.ac.jp)

OASIS Call: Shin Nakamoto at 048-858-9679; International Office at 048-858-3028

## *OASIS Newsletter Spring 2020: Vol. 5*

4) 人と話し、励ましあう。友人や家族に毎日5分間、勇気づけるメッセージを書く。  
与其他人交谈，互相鼓励。给朋友或家人每天写五分钟微信等留言，给他们勇气。  
Why not a message to cheer up your friends and family members, or a talk on-line with them?

5) 日記をつける→できないことを受け入れて、できることを考える。  
写日记，接受自己不能掌控的事，考虑自己能做的事。

Always think about what you can do, accepting the reality of things you cannot do, to write a diary.

最後に、アルコールや薬物でストレス対処しないで、困った時にご連絡を。

不要擅用酒或药物来处理不良情绪。如果状态不佳持续，请跟我们联系。

**Lastly, do not ever rely on alcohol or drugs. Call and reach us when you need any help!**

画像の出所：[https://dss0.bdstatic.com/70cFvHSh\\_Q1YnxGkpoWK1HF6hhy/it/u=3474355939,985135617&fm=26&gp=0.jpg](https://dss0.bdstatic.com/70cFvHSh_Q1YnxGkpoWK1HF6hhy/it/u=3474355939,985135617&fm=26&gp=0.jpg)  
<https://pixabay.com/ja/illustrations/%E5%AD%A6%E7%BF%92-%E3%83%92%E3%83%B3%E3%83%88-%E5%AD%A6%E6%A0%A1-%E4%BB%B6%E5%90%8D-3245793/>  
[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcSj0-xPaf57a2gAa40DobwtcOgrHY-5YnVcsNqQJjIrGci4nP\\_9&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcSj0-xPaf57a2gAa40DobwtcOgrHY-5YnVcsNqQJjIrGci4nP_9&usqp=CAU)

---

OASIS Mail: [shinichi@mail.saitama-u.ac.jp](mailto:shinichi@mail.saitama-u.ac.jp) (Prof. Shin Nakamoto);

[zhaodn12@mail.saitama-u.ac.jp](mailto:zhaodn12@mail.saitama-u.ac.jp) (Ms. Zhao)

International Office: [ryugaku@gr.saitama-u.ac.jp](mailto:ryugaku@gr.saitama-u.ac.jp)

OASIS Call: Shin Nakamoto at 048-858-9679; International Office at 048-858-3028