☆＊

健康相談室ニュース 第二七号

発行　駿河台大学健康相談室委員会
平成二十七年七月　発行

「私って変？」は普通です

✏現代文化学部　狐塚　賢一郎

「こんなことを考えるなんて自分って変じゃないか。」「こんなものが好きなんて自分はおかしいんじゃないか。」学生のみなさんもそんなことを思うことありませんか。

私自身も大学時代をふりかえると、よくそんなことに悩んでいたし「もっとまわりにあわせたり、普通？にしないといけないんじゃないか」と思うことがよくありました。具体的にいうと、体育会系の仲間が多い中、映画が好きで横浜の名画座に入り浸って古い映画を見たり、大学3年時から4年時、まわりは教員採用試験に向けて猛勉強したり、就職活動をしているのに、どうしてもそういう方向に気持ちが向かず、進路を決めかねていたり。

「もっとまわりにあわせないといけない」「みんなと同じようにふるまわないといけない」というプレッシャーを感じるようなことが私たちの日々の生活には多々あります。

ただ、社会に出て30年近く過ごして感じるのは、けっこう自分の「他の人と違う部分」「変な部分」を大切にするということが人生の上で重要だなということです。

若い頃は他人との比較で一喜一憂することが多々ありますが、自分の他人と違うところ、自分の「オタク」なところ、自分の「変なところ」を大切にできると、生活もより豊かなものになるように思います。

就活の面接でも、面接官が見たいのは、あなたのオリジナリティ、あなたの他の人と違うところ、つまりあなたの「変なところ」だったりします。その他の人と違うところをプラスと捉え、うまく説明できると、あなた自身の個性を伝えることができるではないでしょうか。

私の高校時代の友人で元少年マンガ誌の編集長も「流行や新しい文化はちょっと前まで、蔑まれたり、バカにされていたりする人達がうみだしていくものだ」と言っていました。ガンダムしかり、AKB しかり、メイド喫茶しかり。いわゆるオタクといわれるような人達が新しい文化をうみだし、そういった多様性が社会を豊かにするのではないかと私も思います。

あなたのまわりにいる先生たちを見てみてください。それぞれ、その道の専門家である大学教員はその分野の「オタク」。そう、大学教員はまさに様々な分野の「オタク」の集団。自分の他人と違うところを大切にでき、いろいろな違う思考をもった人達が共存でき認めあえる社会が豊かなのではないかと思うのです。

夏期休業期間中の学生相談について

健康相談室では、夏休み中も学生相談（カウンセリング）を行っています。夏期休業期間中の開室日は左記のとおりです。

●学生相談（カウンセリング）の申込について

学生相談（カウンセリング）を希望する場合は、直接、健康相談室をたずねてください。電話での予約受付も行っています。相談内容は秘密厳守します。

【健康相談室】　042(972)1783(直通)

スケジュール　開室時間　9時～17時

《 8月 》

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
19	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

《 9月 》

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

※ 9/18(金)から秋学期授業開始
※ 9/21(月)・22(火)・23(水)は授業日

□開室　■閉室

☆＊

「変えられること。変えられないこと。」

✏常勤カウンセラー　有田博昭

人は幸せになりたいと願い、様々な言葉が生まれました。例えば、次のような言葉があります。

「他人と過去は変えられない。自分と未来は変えられる。」

変えられないことを思い煩うより、変えられることを変えようという、よく聞く言葉です。でも…その当たり前のことが出来ずに思い悩むのも、人です。「親が…なら」「彼女（彼氏）が…なら」「先生が…なら」と他人が変わることを期待してしまいます。期待に応えない相手に対してイライラしたり、悲しくなったりすることもあります。逆に自分を変えようとするのは、大変です。「今までもそうだから」「性格だから」「相手だって」と、できない理由が次々思い浮かびます。

だから「宿題がいつも間に合わない」とか「男運が、女運が悪い」といった例を考えれば分かるように、結局いつものパターンで同じ状況になりがちです。もちろん、相手が変わってくれたり、宿題がいつの間にかなくなってくれたりするのなら自分以外に期待してもいいかもしれません。しかし、先人の言葉のように、上手くいかないことの方が多そうです。

それでも、自分が変わるのは簡単ではありません。そこで、宿題なら「やりたくない」と言う気持ちを「やりたい」と言う気持ちに変えるのは大変ですが、第一歩として、休日に「朝の情報番組を見る」かわりに「9時に図書館に行く」というように行動パターンだったら変えられるかもしれません。こうした行動を積み重ねることで少しずつ状況は変わります。

「行動が変われば、習慣が変わる。習慣が変われば、人格が変わる。人格が変われば、…。」

上手くいかないことが続くとき、まずは、いつもの行動を少し変えてみませんか。

日焼け止めについて

✏看護師　伊藤ひろみ

皆さん、日焼け止めを使っていますか?

日焼け止めは、「顔用」と「身体用」があります。基本的に「顔用」は低刺激に作られていますので「身体用」を顔に使用するのは避けましょう。また、去年、使用して余っている日焼け止めの使用は、おすすめできません。日焼け止めを化粧品として考えると、化粧品は未開封で3年・開封後は1年を期限としています。理由は、空気中の雑菌の混入による品質が低下し、肌荒れの原因になる恐れもあるためです。日焼け止めはシーズンごとに使い切るようにしましょう。

紫外線にはUV-AとUV-Bがあります。

UV-Aは、地表に届く紫外線の9割を占めています。浸透力が高く徐々に肌にダメージを蓄積して肌の老化を促進させます。

UV-Bは、地表に届く紫外線の1割を占めています。肌の表面で吸収されるため奥の真皮層まで達することはほとんどありませんが、短時間でも肌へ与える影響が大きく日焼けや炎症を引き起こします。

日焼け止めに表示されているSPF・PAは、紫外線から肌を守る指数や効果を示しています。

SPFは、紫外線防御指数とも呼ばれており、日焼けや肌に炎症を起こす紫外線UV-Bを防ぐ効果があります。SPF値は現在「50+」が最高です。また、肌に日焼け止めを塗り重ねた場合は、最も高い日焼け止め効果のある数値になります。

PAは、肌老化の原因である紫外線UV-Aを防ぐ効果があります。このUV-Aは、雲やガラスをすり抜けやすく肌の奥まで届く紫外線のため、天候や場所にかかわらず対策が必要です。

PA値には、「PA+」~「PA++++」までの段階があり、+が多いほど効果が高いことを表します。

日焼け止めを上手に使い、
海や山へ出掛けてみませんか。