

# 健康相談室二ユー ス 第三十二号

発行 駿河台大学健康相談室委員会

平成二十九年七月 発行

小さな趣味でも、熱中して、楽しもう。

メディア情報学部 城井 光広

みなさんは何か趣味を持っていますか。

大学生は、社会人よりは自由な時間があつてアルバイトやサークル、部活動などに取り組みやすいですね。駿河台大学の学生諸君は、他大学と比較して趣味や友人との時間を大切にしているひとが多いと聞いています。しかし、まだ趣味と言える程のものがなくひとは、何かを始めたいチャンスではないでしょうか。アウトドア系、インドア系、いろいろありますが、ちよつと気になることがあれば、そこから始めるといいでしょう。

私は大学生の頃からスキーを続けています。50歳をとうに過ぎた今も、まだまだ上達を目指して、頑張っています。大学生の頃は友人達と自己流で滑っていました、社会人になってからは、友人に誘われて本格的なスキーのクラブで教わるようになりました。スキーというのは、始めるのは簡単なのですが、上級者を目指すと難しいスポーツです。滑るスタイルが進化していきスキーの用具もそれに追従しながら、毎年変わっていきます。

私にとつてはこのスキーが、難しくてなかなか思うようにならないからずつと取り組み続けているのだと思います。常に、気候や雪質が変化していく中で、うまく滑る作戦を練り、何度も試してみる楽しみなどもあります。また、このスキーのために、夏場は登山やサイクリングで体力を維持しようと、こちらにも楽しみながら頑張るわけですね。冬のスポーツを始めると、夏の趣味も増えしていきます。

ところで、12月は仕事で大変忙しいのですが、へトへトになりながら、休む暇もなくお正月にスキーに行くと、不思議なくらい元気になって帰ってきます。私の場合は、凝りすぎ感のある趣味ですが、仕事を離れた利害のない人間関係も貴重ではないかと思っています。スキーにしても登山にしても、すこしメンバーは変わりますが、仕事の話は抜きにして、スキーの技術論、山行の経験話などに花を咲かせます。職業も年齢もまったく違う人たちとの交流は新鮮な情報も多く、心地の良い時間です。

私の周りには、趣味人が多いのかもしれませんが、燻製作り、ワインの愛飲、釣り、鉄道写真、ブログ、自動車ラリー、などを極めながら、楽しんでるひとが沢山います。その方々もやはり仲間を作つて、交流し、自分たちの世界を広げているようです。学生の皆さん、趣味を持っているひと、持っているひとともこの先長い人生です。下手の横好きと言われても良いと思います。しば

し熱中し、頑張つてみてください。少し頑張ると、そこから関連していろいろな趣味に広がる可能性も大いにあります。また、仕事に還元できるような、アイデアや情報を得ることもあると思います。漫画や、ゲームにのめり込むのもありでしょう。飯能近辺のハイキングや、バーベキューでもいいですね。身近な場所や友人から発展させるといいでしょう。学生の内にしかできない趣味を考えたら楽しいですね。改めて周りを見直してみてください。前に読んだ本で、好きなことをやっているのと、免疫力がアップするということも書いてあったのを思い出しました。

趣味は本業を助けるなどと言っている人もいました。学生時代は、趣味を作るといふか、趣味の土台を作るのに、適した頃だと思います。



## やり抜く力

### 『非常勤カウンセラー』吉田 紫

心理学で世界的に注目されているペンシルバニア大学のアンジェラ・ダックワース教授は、諸々の調査研究により、こんな結論を導き出しています。「人生に成功する為に必要な力は、非認知能力であるグリット（高いモチベーションで長期的に目標を達成する力。やり抜く力）である」と。つまり、学力やIQより、長期的に目標を達成する力こそが、人生の成功を左右するということです。高いモチベーションを維持し、長期的に目標を達成する為には、自分が何に関心をもっていて、自分の人生にとって何が大切であるかを知ることから始まります。また、目標を達成する為には、「失敗しても諦めずに立ち上がる力」も必要です。何かに挑戦すれば、失敗はつきものです。失敗に逃げ、挑戦することを止めてしまうと、成長はそこで止まってしまいます。失敗してもめげず、なぜ失敗したのかを考えて学ぶ習慣のある人は、失敗を成長の糧として、更なる成長を遂げられます。何に失敗したのかを分析してみると、ある特定の部分だけがうまくいっていないかったということはいくつもあることです。



この夏休みに何か一つ、自分が関心をもっていることについて目標を立て、その目標を達成してみたいかがでしょう？そうすれば、秋学期には少し自信がついた自分があるかもしれません。

## オーエスワンを備えておきましょう。

### 『看護師』伊藤 ひろみ

オーエスワンとは医療現場で活用されている経口補水液です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱、過度の発汗等による脱水時に、オーエスワンが適しています。オーエスワンについてQ&A形式でお話しします。

**Q.** 健康な場合に飲んでも大丈夫ですか？

**A.** オーエスワンは脱水状態時に水・電解質を素早く補給できる飲料です。健康な場合に飲んでも、健康状態がさらによくなるものではありません。

**Q.** スポーツドリンクとは何が違うのか？

**A.** 口補水液は一般的なスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖濃度が低い組成になっています。通常の水・電解質補給であればスポーツドリンクでも十分ですが、下痢や嘔吐、発熱、過度の（激しい）発汗、高齢者の経口摂取不足による脱水状態にはオーエスワンが適しています。

**Q.** 高血圧、腎臓病、糖尿病等の疾患のある方でも飲めますか？

**A.** オーエスワンにはナトリウムとカリウムが比較的多く含まれており、また100ミリリットルあたりブドウ糖が1.8グラム含まれていますので、食事指導を受けている方は、かかりつけの医師に相談しましょう。

**Q.** 開栓後はどのくらいで飲めばいいですか？

**A.** 一度開栓した場合、空気中の雑菌が混ざる恐れがあるので、キャップをして冷蔵庫で保存し、24時間以内を目安に飲みきりましょう。

これから夏本番、蒸し暑い日本の夏は、過度の発汗による脱水の危険と隣り合わせです。熱中症は屋内でも起こりますので、生活空間における脱水対策が重要となってきます。こまめな水分補給はもちろん、服装や部屋の環境作りなどに気を付けて、熱中症にならないように気を付けましょう。

参考資料：経口摂取補水液OS-1

<http://www.os-1.jp/>

### 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。

（8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	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月20日(水)から秋学期年内授業開始

※9月23日(土)秋分の日は、授業日

□ 開室    ■ 閉室

### 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可能です。相談内容は秘密厳守します。

【健康相談室】042（972）1783（直通）  
開室時間 9時～17時