

# 健康相談室二コース 第十八号

発行 駿河台大学健康相談室委員会

平成二十二年十二月 発行

## 子ども遊びフェスタの忍者修行に参加

◎心理学部 五味渕久美子

十一月二十一日飯能市の子ども遊びフェスタ実行委員会主催の忍者修行に参加しました。ボランティアというと敬遠されるような気配もあります。その理由はどうもボランティアには「してあげる」といった一方通行的な、そして自己犠牲的な「giveの人」というイメージなのかもしれません。

忍者修行は見る修行、聞き分け修行、忍者の合い言葉修行から始まり、木登り、ドングリの当てターザンロープ、蜘蛛の巣くぐり、草笛、目隠しロープ渡り、小麦粉爆弾、聞き分け修行、水鉄砲、吹き矢、段ボールキャタピラ、最後はススキが原に集結し大チャンバラ合戦、暗号解きとめまぐるしい数々の修行が子ども達には用意されていました。子ども達がワクワクしないわけがありません。準備してきたスタッフは子ども達の姿を想像しながらニヤニヤし、楽しく雑事をこなしていました。

スタッフ、特に大学生達も準備と練習を重ねることに忍者らしくなっていました。当日も子ども達にお手本を見せながら、ますます忍者らしくなっていくのでした。子ども達もそれにつられる格好で、「フッフ」「ハッ」と仕込まれた通りの忍者言葉を使った忍者になっていきました。

子ども達がどんどんエキサイティングしていくのはもちろんでしたが、学生達も子ども達に負けないくらいエキサイティングし、声も動きもキビキビしてきました。子ども達に注意を払いながら自らも楽しんでもいたようでした。

このように、ボランティアとして参加している方も学生達も、「give」だけではなく、自分たちにも「take」があるのが分かっているのだと思います。ボランティアのリピーターが多いのはこのためかもしれません。このあたりの感触は実際に参加してみないと分からないかもしれません。しかし参加しようと思うにはボランティアが「love」のイメージではなく、「give & take」持ちつ持たれつの関係のイメージになっていくことが大切なのかも知れません。

学生時代の四年間の内、一度でも、ちょっとでも、ボランティアに参加するのも楽しいものです。ましてや忍者修行なんてなかなかやれるものではないですから。私も来年は忍者修行にトライしてみようかななどと大胆な気持ちになっていきます。



## 十二月以降の学生相談について

学生相談は、十一月以降、冬季春季休業や入学試験の実施などに伴い閉室となる日があります。左の表を確認のうえ、来室してください。

学生相談を希望する方は、予約が必要です。予約はいつでも受付しています。電話での受付も可能です。

なお、冬季春季休業期間中の学習相談室は閉室となりますので、注意してください。

\*健康相談室連絡先(042-972-1783)



( 12月 ) 2010年

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	

( 1月 ) 2011年

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					

□ 開室 ■ 閉室

( 2月 ) 2011年

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				

( 3月 ) 2011年

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		

好きなことをしましょう

◎非常勤カウンセラー 大丸一成

\* 私が学生の頃の話です。私は皆が就職活動を始めた頃に進路のことで決心がつかずにいました。そんな時、ゼミの合宿で先生から次のように言われたことを覚えています。「何でもいいから好きなことをしなさい。好きな仕事でもいい、好きな趣味でもいい、好きなことをするために努力しなさい。何でもいいからこれだけは誰にも負けないというものをつくりなさい。これからは、サラリーマンになっても一生安泰の時代ではない。サラリーマンも実力の世界になる。キャリアアップのために大学院や留学してスキルアップすることが当たり前になる。好きな仕事をする事で満足するか、できる仕事をしながら好きなこと(趣味)をして満足するか、どちらでもいいから自分のしたいようにやってみなさい。」人によっては厳しい言葉にも受け取れますが、その当時の私には励みとなりました。

\* 私は、以前にも増してその先生の研究室に行くようになりまして。夜遅くまで研究室でコトコトを頂きながら、先生が留学していたときの話から政治の話まで、いろいろ教えて頂きました。法律の考え方、新聞やニュースの読み方、アメリカと日本の考え方、アジアの人たち同士が仲良くすること、お金の貸し方、ケネディ大統領に会ったときの話などです。特に印象に残っていることは、その先生が好きな仕事(研究)を続けることも大変だ

と一つことを教えてくださったことでした。

ここで言う、好きなことをするというのは、いい加減な気持ちで好き勝手に生活していくことではありません。なるべく人に迷惑をかけず、好きな趣味でも、好きな仕事でも、そのこと自体が生活の糧となるようなことを一生懸命に行うことです。人によっては、好きなことを見つけることが大変かもしれません。人生の選択肢の中からどちらか選ぶことも「好きなことをする」と言えるのかもしれませんが。選択肢があること自体が幸せなことなのです。好きなことを続けるのも大変です。どんなに好きなことをやっても、思いどおりに行かないことも多いでしょう。振り返ったときに多少の後悔は出るかもしれませんが、しかし、後でやらなかった時の後悔を少なくするために、納得できるよつにしっかりと考えて決断をしましょう。覚悟を決めて好きなことをしましょう。

献血について

◎看護師 伊藤 ひろみ

本学では、埼玉赤十字血液センター主催による献血を年四回(四月・七月・十月・十二月)実施しています。平成二十二年度の実施状況については、表1をご覧ください。

献血には、『成分献血』と『四百・二百ミリリットル献血』があります。本学では『四百・二百ミリリットル献血』を実施しています。

では、採血(献血)された血液(輸血)は、患者さんごどのように使用されるのでしょうか？

輸血(輸血用血液製剤)には三種類あります。輸血の使用目的と、採血(献血)されてからの有効期限について解説します。

『赤血球製剤』は、出血および赤血球が不足する状態、またはその機能低下による酸素欠乏のある場合に使用されます。有効期間は、採血後二十一日間です。

『血漿製剤』は、複数の血液凝固因子の欠乏による出血ないし出血傾向のある場に使用されます。有効期間は採血後一年間です。

『血小板製剤』は、血小板数の減少またはその機能低下による出血ないし出血傾向のある場合に使用されます。有効期限は採血後四日間とても短い期間です。

献血は人の命を救える大切なボランティア活動です。来年度もご協力の程、よろしくお願いいたします。

表 1. 平成 22 年度献血実施状況

実施日	受付人数	採血者数
4/20(火)	98名	67名
7/13(火)	106名	88名
10/7(木)	75名	60名
12/7(火)	57名	48名

