

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

平成二十九年十二月 発行

自分が嫌い」それもまたよし

◎ 現代文化学部 狐塚賢一郎

担当している授業で、「青年期の発達課題」というテーマで話をする際に、毎年履修者に尋ねる質問があります。「自分のことが大好きなひと、どれくらいいますか？」元氣よく手を上げてくれる学生が二、三人。(それはそれととも素晴らしいです)「では、自分のことを嫌いなひとは？」この質問から、私自身が三十年前の大学生時代「自分自身を好きだったか」という話をするのが常なのですが、我が身を振り返ってみると、コンプレックスや劣等感でいっぱい、「自分のことが嫌い」な大学時代だったように思います。教育学部の体育科でしたから、四十名ちよっとのクラスは保健体育の教員を目指す運動能力のずば抜けた同級生ばかりで、実技の授業で私は明らかに落ちこぼれていましたし(唯一、卓球だけは誰にも負けませんでした)、所属するラグビー部でも大学から始めた私は、練習についていくのがやっとでした。そんな自分に自信を見いだすことができず、周りの仲間と比較しては落ち込むような日々だ

つたように記憶しています。

そんな大学時代だったので、年齢を重ねあの頃をふりかえると、「自分が嫌い」というのも決して悪いことではないと思うようになってきました。なぜなら「自分が嫌い」というのは、理想とする自分がいて、それと比較して現在の自分はそこに届いていないという意味だと思わなければ、理想とする自分の姿が高ければ高いほど、理想の自分と現実の自分のギャップを思わずにいられないでしょうし、劣等感も大きくなるでしょう。そんな現実を受け入れながら、少しずつ理想の自分に近づくと、小さな勇気や小さなチャレンジをかきねることで、少しずつ、より自分を好きになっていくのではないかと思います。しかし、これも、なかなかすぐには結果が出るものではありません。私自身、自分のことを「好き」とはいかないまでも、「まあ、こんな嫌なところもふくめて自分だから」と折り合いをつけられるようになったのは、三十を過ぎてからだだったように思います。また、他の人と違うというのは自分自身の「個性」に他なりませんから、他の人と比較すること自体あまり意味がありません。

さて五十を過ぎた今、私自身が大学時代に思っていた「理想の自分」になっているか？それはどうかはわかりませんが、あの頃よりはだいぶ「自分が好き」になれているようです。自分と誰よりながくつきあっているのは誰でもな

い自分自身ですから、自らの成長をながい目で、あたたかく見守る一番の味方でいられるといいなと思うのです。

十二月以降の学生相談について

学生相談(カウンセリング)は、十二月以降、冬期、春期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、入室して下さい。学生相談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きます。



【健康相談室】042(972)1783 (直通)
閉室時間 九時～十七時

2018年《 2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			

2017年《 12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						

2018年《 3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

2018年《 1月 》

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
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

楽しんでいきますか？

◎常勤カウンセラー 有田 博昭

就職でも、恋愛でも、スポーツでも、上手くやろう、嫌われない（失敗しない）ようにしようと思いつき過ぎると、逆に上手くいかないことがあります。そういう時は、相手の反応や結果を気にしすぎて、自分の良さを出せていないのかもしれない。

逆に、失敗をして、もうダメだと思っても、自分自身が「楽しめている」と、何故か分からないけど、結果的に上手くいくこともあります。何事においても事前の準備や練習が大切だというのは、技術的なこと以上に、自信を持つとその場に臨めるとこの効用が大きいのだと思います。だとしても、自信を持つことは急にはできません。

でも、「楽しもう」と心がけることは、すぐにでも出来ます。「楽しんでいこう」ということは、「今」に集中出来ている証の一つです。大事な場面で成功するためには、自分が「楽しんでいこう」と思わないかを意識して、もし「楽しんでいない」と感じたなら、昔あった良いことを思い出したり、良い結果をイメージしたり、「楽しい気分」を作ろうとすることも、ひとつのやり方です。



インフルエンザ潜伏期間はどのくらいか？

◎看護師 伊藤 ひろみ

インフルエンザ潜伏期間は、一般的に一日〜二日と言われ、その後症状が現れます。短い潜伏期間では二十四時間後に症状が出て、長い潜伏期間で四〜五日後に症状が出ると言われています。

潜伏期間後の症状は、突然三十八〜四十度の高熱出て発病し、それと同時に悪寒、頭痛、乾性の咳、背中や四肢の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が現れます。これに続いて、鼻水、のどの痛みや胸の痛みなどの症状も現れます。発熱は通常三〜七日間続き、約一週間の経過で軽快するのが典型的なインフルエンザの症状で、いわゆる「かぜ」に比べて全身症状が強いのが特徴です。

新型インフルエンザの主な症状は、季節性インフルエンザと症状が類似していますが、下痢などの消化器症状が多いことが指摘されていますので注意が必要です。

インフルエンザを予防するには、次の三つのことが大切です。

一・予防接種

免疫をつけるためにインフルエンザ流行期の二ヶ月前の十一月くらいから接種を行います。約七割が発症せずに軽症ですむといわれています。インフルエンザのワクチン効果は、接種の十日後〜約一ヶ月後ピークとなり、その後

効果が薄まりますが、一年くらい効果が続きます。

二・うがい及び手洗い（マスク着用も有効）

咳・クシャミなどからの飛沫感染を防ぐことはできます。マスク着用は予防だけでなく、インフルエンザ患者がマスク着用により、飛沫感染自体を防ぐことができます。もちろん睡眠や栄養に心がけ、過労や不摂生をさけることが一番大切なことです。また、人混みをさける外出自粛もインフルエンザが流行る時期には考えましょう。

三・温度と湿度を適度に保つ

インフルエンザウイルスは低温・低湿ですと空气中に長く浮遊してしまいます。室内の気温二十度以上で湿度五十%以上になると、インフルエンザウイルスの生存率が三%程度にまで落ち込むといわれています。飛沫核感染を防ぐためには室内の温度・湿度を保つ必要があります。かと言って温度・湿度が高くなり過ぎると、室内環境が高湿多湿になり、カビの原因になります。インフルエンザとカビの両方を考えると、室内の気温二十度以上で湿度五十%を維持することが理想的といえます。湿度を維持するには、洗濯物を部屋に干したり加湿器が有効です。さらに、除菌効果がある床用ワイパーで床を拭くと空気中から落ちたウイルスを除去できます。絨毯には、コロコロが有効です。

