☆＊☆

健康相談室ニュース 第三十九号

発行　駿河台大学健康相談室委員会

令和三年七月 発行

心のワクチン

✏法学部 福田二郎

あるとき自宅のパソコン、ウィンドウズがアップデートをしたら、画面が見たことのない初期化された表示になっていて慌てふためき、作業中の「論文」のフォルダをようやく探し当てていつものデスクトップに移動させ、ほっとして電源を切ったらすべて消えてしまいました。

それまでの半年間、分厚い研究書を何冊も読んで作ったノートや苦労して書いた論文の草稿、亡くなった母との最期の旅行の写真まで消えていました。三日ばかり、すべてを投げ出すか、コンピュータ会社の役員たちに呪いをかけるかなどと考えて悶々としていましたが、震災での津波やその他の災害ですべてを失った人々のことを思い出し、少し恥じ入ってなんとか立ち直りました。

そうだ、私の論文に出てくるユダヤ人の作家、ステファン・ツヴァイクだって、ナチに追われてすべてを捨て、カバンひとつで行ったことのない外国に亡命したんじゃないか。半年や一年の成果が消えたってへこんでる場合じゃないんだ。知識と想像力は心の耐性を生むのです。

カナダの作家、モンゴメリの『赤毛のアン』を読んだことがあるでしょうか。孤児で赤毛の少女が初老の兄妹に引き取られ、様々な失敗や苦労を乗り越えて成長していくほほえましい小説で、世界中で読み継がれているベストセラーです。

アンの物語はシリーズになっており、一作目は十代の少女の物語ですが、その後アンは大学に行き、学校の先生として働き、結婚して子供が産まれ、最後の作品では孫のいるおばあさんになっています。

六人の子供たちはすくすくと育ち、幸せに満ちた物語が続きますが、突然に第一次世界大戦が勃発し、男の子たちはすべて兵籍に入り、一番おとなしく詩を愛する少年だった次男のウォルターは戦死してしまいます。

このシリーズの最後には、年老いたアンの孫も第二次世界大戦に出征してしまいます。そしてウォルターを失った悲しみは、どれだけ年月が過ぎようとも消えることがないと語られて物語は終ります。人生は突然に、思いも寄らなかった苦しみ、悲しみ、苦難に遭遇するものです。

そんなときのために、心のワクチンを打っておくことが必要です。効用のあるワクチンは人それぞれ。私の場合は主に本です。探して打っておきましょう。

学生相談室より

＊夏期休業期間中の相談について

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については、健康相談室までお問い合わせください。

＊学生相談の申込について

夏季休業期間中は、電話で予約してから来室してください。

授業期間中は、直接、健康相談室をたずねてください。電話やＷＥＢ（ホームページ）からの予約受付も可能です。

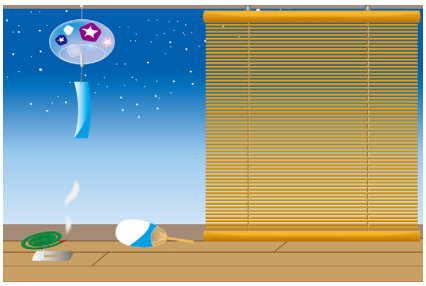
＜ 健康相談室のご案内 ＞

開 室 日：月～土曜日

開室時間：9:00～17:00

電話番号：TEL042-972-1783（直通）

※大学休業期間中は閉室



☆＊☆

気持ちの鎮めかた

✏健康相談室カウンセラー　小山雄一

今この文章を書いている日は、実はオリンピックの開会式が行われる日です。

近年のアスリートのトレーニングでは、身体的なことはもとよりメンタル面でのトレーニングの重要性がますます認識されるようになっています。どんなに厳しい練習を積んでも、本番に実力を発揮するためにはメンタルの安定が必須だからです。

アスリートほどではなくても、私達もまたメンタルの安定が日常生活に影響を及ぼすことは言うまでもありません。受験や就活、日々の人間関係などふとしたことで不安が高まり、今自分がどういう状況に置かれているのか、何をすべきかが頭から飛んでしまい、真っ白になってしまうなどという経験は誰にでもあるのではないでしょうか。いわゆる「あがる」状態ですね。

実際にカウンセリングでも患者さんにこうした時に落ち着くにはどうしたらよいですか？という質問を受けることがあります。そんな時最も手軽にできて効果の高い方法は深呼吸をすることです。なんだ、そんなの知ってるよ…と思うかもしれませんが、効果的なやり方を知っている人は、実は案外少ないように思います。

やり方は簡単。1.2.3.4.で息を吸い、1.2.3.で息を止め、1.2.3.4.5.6.7.8.…でゆっくり息を吐きます。椅子に座ったままでも構いません。ポイントは２つ。まず①吸う時の倍の長さで息を吐くこと。そして②深呼吸をしている時は呼吸自体に意識をなるべく向けること。無理に呼吸をコントロールしようとせず、ただ自分の呼吸に意識を向けるのがコツです。

こうすることで自然と腹式呼吸になります。腹式呼吸はリラックス効果の高い呼吸です。また呼吸に意識を向けることで自然と不安な内容を頭の中で考えずに済みます。困ったときにはぜひお試し下さい。

『新しい生活様式』における熱中症対策

✏看護師　伊藤　ひろみ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために、「マスクの着用」「手洗い」「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の対策を取り入れた『新しい生活様式』が求められています。

マスクの着用が求められる中、夏を迎えて、例年よりもいっそう熱中症にも注意が必要です。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための『新しい生活様式』において、熱中症予防のポイントをまとめました。

1. マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、感染対策として着用をお願いしています。しかし、マスクを着用していると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも２ｍ以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

2. 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

3. 日頃の健康管理について

朝夕、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を行ってください。

【参考資料】厚生労働省ホームページ
「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント