

# 山 口 大 学 保健管理センター便り

平成 24 年 7 月 1 日 発行

(228 号)

山口大学保健管理センター

(電話) 083-933-5160



### ★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

暑さが増してきて、ますます寝苦しい夏がやってきます。それと同時に夏の風物詩である「蚊」も増えてきます。蚊に刺されないための予防策の第一歩は蚊の発生を防ぐことです。家の周りや庭、ベランダに水が溜まるようなものなどありませんか？蚊は、ほんのちょっとした水溜まりでも繁殖します。こまめに雨水を除去しておきましょう。また、殺虫剤で電気を使うものや吊るすもの、置くだけのもの、網戸にスプレーして蚊の侵入を防ぐものなどあるので、用途に合わせて選びましょう。野外に出る際は長そで、長ズボンの着用が効果的ですが、やむを得ず薄着になる場合は虫除け剤（スプレー、シート）を利用しましょう。最近は日焼け止めに虫を寄せつけにくい香料などを使った商品や腕や腰などにつけられる虫除けもあります。虫除け効果のあるハーブもあるので利用するとよいでしょう！

### ∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

地区/時間	月	火	水	木	金
山口/ 9:30~17:00	山本	平野・平田	平野	山本	平野
常盤/ 9:30~17:00	奥屋	奥屋	奥屋	奥屋	奥屋
小串/13:30~17:00	平野・森本	森本	森本	森本	森本・山本

- 各地区保健管理センターの利用時間は 9:00~17:00 です。保健師、看護師も相談や応急処置をします。
- 山口地区では姫野喜久子先生(臨床心理士)のカウンセリングも実施しています(要予約)。

## 人間の多様性と 合理的配慮と メンタルヘルス

保健管理センター

講師 森本 宏志

(認定心理士・産業カウンセラー)

キャリアコンサルタント・医師)

メンタルヘルスには、ストレスが大きく関わっていますが、ストレス要因の中で人間関係の占める割合は大きいものです。

大学も含め、世の中にはいろいろな人がいます。同じ日本人、同じ学生といっても、その中身は多様です。その多様性を理解し、対応を考えることは、ストレス軽減対策としても意義があることと考えられます。

今回は、これらに関連して「合理的配慮」という言葉を取り上げ、考えてみましょう。

「合理的配慮」は、国連で採択され、2007年日本が署名した「障がい者の権利条約」に関連して注目されてきました。

この条約では「合理的配慮」は、「障がい者が他の者と平等にすべての人権及び基本的自由を享有し、又は行使することを確保するための必要かつ適当な変更及び調整であって、特定の場合において必要とされるものであり、かつ、均衡を失した又は過度の負担を課さないもの」と定義されています。

しかし、「合理的配慮」という言葉を聞くと、「それってある意味、差別じゃないの？」とか疑問をもつ人もいるかと思えます。

もちろん、「人は生まれながらに平等」であるべきですが、人は多様であり、すべての人が同じ扱い、同じ扱われ方なら、それ

が「平等」というと、話はそう単純ではありません。

通常、平等を考える場合には、「平等」を「機会の平等」と「結果の平等」に分けてとらえ、基本的には、「機会の平等」を保障し、「結果の平等」については一定の範囲に制限して考えられます。(これは、努力してもしなくても、結果としての評価も報酬も同じなら、だれもまじめに努力をしなくなりかねない、しかし、最低限度の生活保障は必要との考えからです。)

さらに、「機会の平等」といっても、だれでも同じような機会が与えられれば、それで問題がないのか。

優れた潜在能力があるのに適切な社会的「配慮」をしてもらえないがために能力を伸ばせていない人もいるでしょう。

しかし、「配慮」にあてられる資源は有限であり、特定の人に過剰な資源配分することは、逆の意味で「差別」ともみえます。

ここまで考えると、なにが「平等」なのか、「差別」なのか、わけがわからなくなってしまうかもしれません。

このあたりを、整理するのに有用な概念が、「合理的配慮」であり、ICF（国際生活機能分類）です。

また、視点を換えて、「障がい」を人の多様性のひとつと捉えるなら、あなたもわたしも含め、人間すべて「障がい者」です。

また「障がい」も、適切な環境下では「素敵な優れた能力」になり得ますが、「合理的配慮」でも対応不能なミスマッチがあれば、組織を破壊するストレスナーになり得ます。

お互い「合理的配慮」のうえで、「平等の機会」、「平等な評価基準」で互いを評価し、たがいの努力を認めあえる関係が築ければ、ストレス関連での疾患発生リスクが低く、健全な組織となれるのではないのでしょうか。

# ストレスマネジメント

## (16) 「やる気」が出ないときは

保健管理センター

保健師 梅本智子

### ●「やらなきゃ。」でも、やる気が出ない↓

「やらなきゃ。」と頭では分かっているのに、身体が思うように動かず、なかなか取りかかれない。そんな自分に自己嫌悪。そのうち、頭痛がしたり、おなかが痛くなるなど身体に様々な不調が現われてきて、ますます思うように動けない。『やる気』が出ないのは、気持ちの問題、自己コントロールの問題だと分かっているんだけど、どうしたらいいのかわからない…。

このように、やる気が出ないと悩む人の中には、自分の毎日の生活に満足はしていないものの、具体的にどこが不満で、何が物足りないのかが自分自身でもよく分かっておらず、ただ漠然とした不満を抱え、「やらなきゃ。」という思いに苛まれている人も少なくありません。

### ●自分のマイナス面ばかり数えてない？

頭では分かっているけど、やる気が出なくてよくよ悩みがちな人は、わざわざ自分の短所ばかりに目を向け、それをいちいち確認するなど、自分のマイナス面ばかりに気をとられている傾向がみられます。自分の短所や叱られたり失敗した経験ばかりを思い浮かべていると、「何をやっても自分はダメだ。」と、やる気が萎えてしまうのも無理はありません。

誰にだって短所はいくつもあります、長所も同じくらい持っています。どんなに自己嫌悪に陥っても、「自分」との関係を絶ち切り逃げ出すことはできません。だとしたら、自分の長所(良い面)にも目を向け、自分を好きになることが精神的な健康を保つためにも必要不可欠です。そうは言っても、このようなマイナス思考の習慣を変えるのはなかなか困難です。しかし、「意識する」だけでも思考や行動パターンが徐々に変わっていくことは、フロイトの精神分析が証明しています。

### ●「感情」ではなく「理詰め」で考える

マイナス思考に陥りやすい人は、嫌なことがあると、悲嘆するばかりで、問題解決のために現在の状況を客観的に理詰めで考えるということを怠りがちになります。問題点をはっきりさせるために、「何が問題なのか」あるいは「自分はどうしたいのか」と頭を使っているうちに、感情面の動揺が徐々に収まっていき、頭の中が整理されてくるはずですが、

落ち込み易い人や、やる気が持続しない人も同様に「自分はなんてダメなんだ。本当に情けない。」など、すぐに感情的な思考が先走りがちです。失敗したときに、反省することは大事なことです。感情モードでの反省は自分を委縮させ、やる気を削いでしまいます。反省をするなら、論理モードで同じ失敗をしないように原因を追究しましょう。この前向きな反省が、やる気を持続させるために意識的に実践したいプラス思考の習慣です。

### ●物事に「プラスの意味」をみつけよう

心理学者榎本氏の調査によると、客観的にみれば相当に大変な目に遭っているにもかかわらず、「前向きに生きている人たち」は、否定的な出来事からも肯定的な意味を読み取ろうとする心の傾向があるそうです。いつも前向きに見える人や上手に気分転換ができる人は、自分にとっては辛く否定的な出来事にもプラスの意味をみつけることができる、プラス発想の習慣を身につけている人たちと言えるでしょう。日々を快適に過ごすためには、マイナスな感情を上手にコントロールできなければなりません。そのために大事なことは、事実をしっかり受け止め、問題の対処方法を論理的に検討することです。

### ●人に話すことで気持ちの整理ができる

自分がしなければならぬことが具体的に分かっているのにやる気が出ない人は、少しの気分転換で、ちゃんと自力で前進することができるはずですが。一方、自分がどうしたいのかわからず、漠然とした思いのまま一歩が踏み出せない人は、その思いを人に話してみてください。相手に分かるように説明していくうちに、正体不明のモヤモヤが「言葉で整理」されていきます。言葉にすることによって「漠然とした思い」の正体がはっきりしてきます。「人に話す」のは、その人からアドバイスや何らかの答えを引き出すためではなく、自身の気持ちを整理する手段の1つなのです。

# お知らせのページ

## ●夏季休暇中の利用について

山口地区及び常盤地区、小串地区ともに夏休み中も通常通り、『診察・健康相談・けがの応急処置・病院紹介・健康診断証明書の受付発行』を行っています。また、各種測定機器(視力計・血圧計・体内脂肪計)及びマッサージ器の利用も9:00～17:00の利用時間内であれば、自由に利用できます。

なお、学会出張等のため、医師による診察や健康相談については、できない場合がありますのであらかじめご了承下さい。現時点で分かっている休診日(医師不在)は以下の通りです。

### 【山口地区：保健管理センター】

診察時間 9:30～12:30、13:30～17:00

休診日 8月13日～15日、30日、31日

### 【常盤地区：工学部分室(保健室)】

診察時間 9:30～12:30、13:30～17:00

休診日 8月13日～17日、30日、31日

### 【小串地区：医学部分室(医心館2F)】

診察時間 13:30～17:00

休診日 8月13日～15日、30日、31日

## ●H24年度学生健診受診率速報について

H24年度学生定期健康診断受診率の速報値をお知らせします。新入生受診率はほぼ100%ですが、2年次以降の学部平均受診率は74.9%と低下する傾向にあります。年に1回の健康診断であり、自己管理のためにも、また、感染危機管理の一環としても毎年受診しましょう。なお、今年度定期健康診断を受診できなかった方は各地区保健管理センターへご相談ください。

## ●H24年度職員健康診断について

職員定期一般健康診断を以下の日程で実施します。都合が悪い方は、勤務地以外の地区で受診可能です。職員健康診断は受診が義務付けられていますので、必ず受診しましょう。

対象者	健康診断日	場所
附属学校(山口市内)	8月1日～2日	保健管理センター
附属学校(光)	8月6日	光小学校保健室
吉田地区	8月20日～27日	保健管理センター
常盤地区	9月5日～7日	工学部保健室
小串地区	9月12日～24日	医学部医心館



## ～虫刺されの対処法は？～



夏はキャンプや山登り、川遊びなどアウトドアが楽しい季節です。そして虫たちも活発に活動する時期です。虫に刺された時の適切な対処を確認しておきましょう！

※症状がひどい時はすぐに医療機関へ！

	症 状	対処法(以下の対処後ステロイド入りかゆみ止め軟膏が効果あり)
ハチ	激しい痛みと真っ赤に腫れあがる。種類によってはショックを起こすことがある。	針が残っていないか確認し、残っている場合は毛抜きや粘着テープなどに付着させて抜く。ハチの毒は水に弱いので、石鹸でよく洗い、流水で良く洗って冷やす。スズメバチなど大きなハチに刺された時はすぐに病院へ。
ブヨ	チクッとした痛みがあり、出血することがある(特徴としてかゆみや痛みは徐々にひどくなっていき腫れる)。	出血があるときには、傷口をきれいな水で洗い流す。水や冷たい湿布で冷やすのも効果がある。
毛虫	小さな発疹が現れ、かゆみを感じるようになる。	皮膚についた毒針毛を粘着テープで取り除くか、水で洗い流す。