

山 口 大 学

保健管理センター便り

平成 25 年 5 月 10 日発行

(232 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★

学校、転居などで環境が変わり、最初のうち張り切っていたのに5月の連休明け頃から、なんとなく気分が落ち込む、疲れやすい、勉強に集中できない、眠れないなどの症状はありませんか？いわゆる「5月病」というような状態。精神的な症状だけでなく、食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸などの症状を訴える人も多く、新しい環境の変化についていけないあせりから、ストレスが知らず知らずのうちに症状となって出てくるようです。自分自身で「いつもと違う」と感じたら、とにかく気分転換・リラックスできることをしましょう（例：趣味やスポーツでストレス解消、たっぷり寝る、ゆっくりお風呂に入る、友人や先輩に話を聞いてもらうなど）！また、症状が続く場合は早めに病院を受診しましょう。

∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

地区	診察時間	月	火	水	木	金
山口地区	9:30~12:30	奥屋	奥屋・平田	奥屋	山本	山本
	14:00~17:00	平野	山本・平田	平野		平野
常盤地区	9:30~12:30	平野	山本	平野	—	平野
	14:00~17:00	—	平野	奥屋/森本	平野 (15時~)	奥屋
小串地区	14:00~17:00	森本	森本	森本/奥屋	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(12:30~13:30はお昼休みです。測定器の利用は可)。

山口地区では岸田華奈先生(臨床心理士)のカウンセリングも実施しています(要予約)。

メンタルヘルス・リテラシーで

こころの「免疫力」を高めよう

保健管理センター

准教授 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)

山口市のお隣の防府市には、学問の神様菅原道真を祭る防府天満宮の他に、全国にも知られた「笑い講」という変わったお祭りがある。「笑う」ということと、健康の関係については、「NK細胞」という免疫担当細胞の一種の活性が高まり、免疫力が高まるというお話も聞いたことがあるとおもいますが、今回は、それとは別のお話です。

人間は、生まれてから死ぬまで、日々様々なストレスに曝されています。

「過剰なストレス」は有害ですが、一定レベルのストレスは必ずしも健康に有害で危険なリスク要因ではなく、むしろ、健康を維持・増進したり、成長のきっかけを与えてくれる「チャンス」の要因でもあります。そして、まったく同じストレスでも、受け止め方や、個体の心身状態や社会関係の状況によっては、「リスク」にもなり、「チャンス」にもなり得る不思議なものです。

たとえば、作家にとって「締切」というのは、ストレスであり、心身に負担をかけるリスクでもあります。しかし、「締切」があるからこそ、一定の成果たる著作物が書けるという側面もあります。

卒論、修論、博士論文にも締切がありますが、締切があるからこそ、「終わりのない学問追及」に区切りをつけ、「論文」という成果として発表できるという面もあります。

つぎに、「免疫」は、通常、身体的側面の生体防御について使われる言葉ですが、一般用語としては、もう少し広く捉えて、精神、社会関係も含めた防御機構として捉えると見通しがいいと思います。

そして、その能力としての「免疫力」を、ストレスというリスクにより心身や社会関係に損害を受けないようにする力としてだけでなく、ストレスをチャンスとして活用する能力として捉えるのでしょうか。

そうすると、どちらかという後ろ向きの活動と思われがちな、「ストレス対策」や「健康管理」が、「自己実現」などより積極的に前向きな活動として取り組めるのではないかと考えています。

最近では、メンタルヘルス領域でも、「ポジティブ・ヘルス」や「メンタルタフネス」、「メンタルトレーニング」、「コーチング」など、単なる疾病予防・診断・治療ではなく、健康増進、自己実現についても目が向けられつつあります。

皆さんも、メンタルヘルスについても、より関心を持ってもらい、うつなどの病気にならない、なりにくくするにはどうしたらいいか、気になる友人や知人、家族をどう支援するか、ということに加えて、「自分自身」が「よりよく、しなやかに生きる」ための知恵として、学び、身につけていただきたいと思っています。

以下のサイトも参考にしてみてください。

1) こころもメンテしよう～若者をささえるメンタルヘルスサイト～(厚生労働省)

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

2) みんなのメンタルヘルス・総合サイト

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

3) ヘルスリテラシー(聖路加看護大学)

<http://www.healthliteracy.jp/>

ストレスマネジメント

(17) コンプリメント

保健管理センター

保健師 梅本智子

春は出会いの季節と言われますが、入学や異動に伴う周囲の環境の変化からおおよそ1か月が経過し、人とのコミュニケーションに大なり小なりの「壁」を感じている人も少なからずおられるのではないのでしょうか？

そこで今回は、円滑なコミュニケーションに役立ちそうなスキルの1つとして、『コンプリメント(褒める、労う、承認すること)』について取り上げてみました。

●あなたはどちらのタイプ？

最近、巷では「褒めて伸ばす」や「上手な叱り方」というようなキーワードのハウツー本をよく見かけます。確かに、勉強や仕事に取り組むモチベーション(やる気)には、身近な人から褒められたり、叱られたりすることが大きく関与しています。褒められると嬉しくなって頑張れるという人、一方で、叱られると見返してやろうと頑張れるという人もいます。大学生 300 人に、自分は「褒められて伸びるタイプ」か「叱られて伸びるタイプ」かをアンケート調査した結果、「褒められて伸びるタイプ」と思っている人が約 8 割でした(出典:マナビシュメント)。やはり、世の中、褒められるといい気分になって頑張れるという人が大半で、叱られると気分が落ち込み、マイナス思考になるという人が多いようです。

●「褒めること」・「叱ること」の真意とは？

上司(教員)の上手なコンプリメントは、部下(学生)のモチベーションを高める効果がありますが、褒めているのに思うような効果が得られないという場合には、褒めることの真意を勘違いしているのかもしれませんが。褒めることは、相手にお世辞を言うことや機嫌をとること、甘やかすことではありません。相手の良い点や努力の過程、成果や実績などをもとに評価することです。

ちなみに、本来の目的を知った上で叱ることができれば、同様に相手のモチベーション

(やる気)を向上させ、上司(教員)と部下(学生)の信頼関係をより深くすることが期待できます。しかし、叱ることが苦手だという上司(教員)は意外と多く、大抵の場合、「叱る」と「怒る」を混同してしまっていると考えられます。「怒る」というのは、相手が自分の思うように動かない、期待通りの成果を出さないことなどに腹を立てて、怒りの感情をぶつけるだけの場当たりの感情的な行為です。このような行為は、相手のモチベーションを下げるだけでなく、思考力や判断力を低下させ、反感の感情を生み、信頼を失うことにもなりかねません。一方、「叱る」というのは、相手の今後の成長を考えて、客観的に改善点や問題点を指摘し、成長を促すための行為です。

●「話を聞く」ことを疎かにしない

コミュニケーションにおいて相手を褒めて認めることは、できていそうで意外とできていないものです。それというのも、相手をきちんとコンプリメントするためには、相手の話をよく聞き、行動を観察しなければならないからです。

今一度、自分のコミュニケーションを振り返ってみて下さい。一方的に自分のことばかり話したり、「今、忙しい」などと相手の話に耳を傾けることを疎かにしていませんか？人とのコミュニケーションにおいては、聞くことと話すことのバランスが大切です。

●適切なコンプリメントの効果

ところで、褒められて悪い気になる人はいないと思いますが、何でもかんでもただ適当に褒めれば良いというわけではありません。わざとらしいコンプリメントは、かえって相手を「ムッ」とさせてしまうこともあります。相手にぴったりと合うコンプリメントをするためには、繰り返しになりますが、とにかく相手の話をよく聞くことがまず第一歩です。

そもそも「聞く」ことの本質は、相手を尊重することであり、分かってもらえたという安心感や信頼感を生み、人と付き合っていく上で、多くのメリットがあります。そして、会話の内容や日頃の行動など具体的な事実に基づいた称賛や労いは、必ず、相手にとってプラスの効果を生み、お互いのコミュニケーションもスムーズなものとなるはずです。

なお、コンプリメントは相手に対してだけではなく、自分にも有効です。自分の努力や成果にも素直にコンプリメントしましょう。

お知らせのページ

●健康診断証明書の発行について

平成25年度学生定期健康診断を全項目受診した人には、以下の日程で健康診断証明書の発行を行います。申請及び受け取りは各地区の保健管理センターで行います。

	受付発行期間
山口地区	平成25年5月7日～平成26年3月31日
常盤地区	平成25年5月10日～平成26年3月31日
小串地区	平成25年6月4日～平成26年3月31日

申し込みには、学生証が必要です。必ず、本人が保健管理センターの窓口に来て申し込んで下さい。電話やメール等による申し込みはできません。就職活動や教育・介護実習参加等の予定がある人は、余裕を持って早めに申し込んで下さい。

●学生定期健康診断 再検査について

学生健診を受けた人で再検査が必要な人は、健康診断当日に直接お知らせするか、後日電話やメールでご連絡しています。再検査の指示があった人は、各地区の保健管理センターに来てください。また、自分の結果はホームページ（下記参照）で閲覧できますので、ご確認ください。

再検査をすると異常のない人がほとんどですが、中には病院受診や治療が必要な人もいます。自分自身の健康管理のため、必ず受診しましょう。

●小串地区学生定期健康診断について

平成25年度小串地区学生定期健康診断を下記の通り実施します。受診割振りの詳細については、メール案内及び医学部の掲示板で確認して下さい。

期 間：平成25年5月20日～21日
 受付時間：20日(11:00～16:30)
 21日(12:30～16:30)
 場 所：医学部医心館(総合受付1階)

●禁煙支援について

5月31日は『世界禁煙デー』です。テーマは「タバコの宣伝、販売促進活動、スポンサー活動の禁止」です。各地区の保健管理センターでは、ニコチンパッチによる禁煙支援を実施中です(無料)。この機会に禁煙をはじめませんか？また、「たばこをやめるのは難しい。けれど、最初から吸わないのは誰でもできる簡単なこと」です。まずは、吸わないことから始めましょう！！

～健康診断結果通知 (web 通知) について～

保健管理センターホームページから、自分の健康診断結果が閲覧できます(学生のみ)。結果を閲覧するためには、入学時に配布される「山口大学教育用計算機利用登録証」のログイン名とパスワードが必要です。健康診断当日に結果を通知できていない検査項目もありますので、必ず確認して下さい。

〈閲覧期間〉平成25年5月15日～平成25年7月31日

〈URL〉<http://ds22.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/gakunai/kekka/index.html> (学内限定)

〈注意事項〉①ログイン名とパスワードは、本人確認のための重要な情報です。取り扱いには十分な配慮をお願いします。

②健康診断で得られた個人情報、在学中の健康管理を目的に使用します。個人情報の取り扱いについては山口大学ホームページをご覧ください。

③ホームページ上の結果をプリントアウトして「健康診断証明書」として使用することはできません。健康診断証明書が必要な場合は、別途申し込みが必要です(上記参照)。