



# 健康相談室通信

第24号

平成31年1月15日



## 健康相談室を去るにあたって

健康相談室長 横山博司

今年3月に定年を迎え、19年半勤務した健康相談室を去ることになります。最後の相談室通信に、この間の思いなどを述べてみたいと思います。

相談室には様々な悩みを抱えた人たちがやってきます。友達ができない、人間関係で悩んでいる、大学を辞めたい、授業に出ることができない、授業についていけない、引きこもり、こころの病を抱えた人、対人不安を抱えた人、ストレスが原因で心身症になった人、本当に様々な人がやってきます。来室の形態も様々です。自ら相談室を訪れる人、学生支援班や教務班あるいは教員に紹介されてくる人もいます。



そのような多くの学生たちは、その悩みや苦痛を自ら乗り越えて成長していくし、もちろんみんな乗り越える力も持っています。私たち相談室の担当者は、少し後押ししているにすぎません。乗り越えて成長していくまでにかかる時間は様々です。みんな同じでなくともよいと私は考えます。人と同じでなくてはいけない、違ってはいけないということが私たちを苦しめているのではないのでしょうか。ひとりひとり顔が違うように、それぞれにあった時間の流れがあっていいはずです。スムーズな人、壁にぶつかりながら成長していく人、色々な生き方があるはずなんです。

私たち相談室の担当者は、学生たちが自ら抱えている問題を乗り越えていくのを少しお手伝いしているにすぎません。本来、人はみな自分の抱えている問題を自らの力で解決していく力を持っていると思います。私たちは、相談者が本来持っている力を自ら引き出せるように、少し背中を押すことで、少しお手伝いしているにすぎません。

不安や悩み、様々なストレスは自分自身を成長させてくれるある意味成長していくための壁ともいえるはずなんです。自分の力で解決できればそれにこしたことはありませんが、自分ではうまく解決できないときには、気軽に相談室を覗いてみてください。



## 健康診断



平成31年度 定期健康診断が4月に実施されます。

全員必ず受診してください。

※日時・場所等の詳細については2月頃改めて掲示板で周知を行います。



# インフルエンザ、油断しないで！

看護師 中村 真砂子



インフルエンザの流行は、11月頃から始まり、1～2月にピークを迎えるのが一般的なパターンです。

風邪の場合は鼻水が主な症状で、発熱は高くても37.5度くらいです。一方インフルエンザは38度以上の高熱を伴って急激に発症します。他には関節痛や頭痛、喉の痛みなどが典型的な症状です。ただ、人によって免疫状態の違いなどから症状の程度には差がありますし、典型的な症状が全て表れるわけではありませんので注意してください。

インフルエンザに罹ったと思った場合、できるだけ早く病院に受診してください。ただの風邪だろうと思っていても、インフルエンザに感染している場合もあります。自己判断はせず、病院受診し診断を受けて、治療を早く始める事が大事です。

インフルエンザ予防ですが、インフルエンザワクチンの接種を受けることです。その効果は受けていない人と比べて発病率を60%に下げられると言われています。又、仮に罹ったとしても重症化するのを防ぐ効果も認められていますので、接種メリットはあると言えます。

ウイルスはくしゃみや咳などの飛沫感染や患者の手を介した接触感染で広がるため、日常生活でこまめなうがいや手洗いをするのは効果的です。また、人混みへ行く時にはマスクをするのも感染防御が期待できます。

日常生活では休養と栄養を十分に取り、インフルエンザに罹らない丈夫な身体をつくりましょう。



## なんでも相談室を知っていますか？

なんでも相談室 竹森 良恵

なんでも相談室が開室されて3度目の春を迎えようとしています。昨年7月からは相談以外にも毎月第3木曜日12時半から20分程度ミニ研修会を開いています。「防犯」「ストーカー行為」や「隣人トラブル」「ハラスメント」等、学生生活全般におけるリスク回避のためのレクチャーです。被害者にも加害者にもならない為の姿勢・知識を知って貰いたいと思っています。2019年は4月から始めます。4月のテーマは「アルバイトを始める前の注意点」です。学生が実際にアルバイトを経験するにあたって、注意すべき事項やアルバイトで実際に起こりがちな具体的な事例について説明します。テーマは毎月変わります。なんでも相談室前に掲示しますので気になるテーマがありましたら、是非参加されてください。皆さんが語り合う場所として活用していただけたらと思います。



### 健康相談室

相談時間：月～金曜 8:30～17:15

場 所：本館Ⅱ棟1階

電 話：083-253-8986

E-mail：kenkousoudan@shimonoseki-cu.ac.jp

### なんでも相談室

相談時間：火～木曜 10:00～16:00

場 所：本館Ⅱ棟1階

電 話：083-253-8166

E-mail：harass@shimonoseki-cu.ac.jp