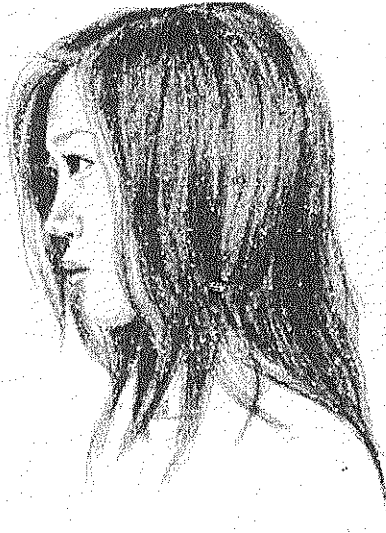


第 26 号  
平成 13.10.1 発行  
編集 京都教育大学  
保健管理センター

## CAMPUS HEALTH



---

— 保健管理センター業務予定 —

- 10月 ○ 特別健康診断（1回生心電図検査）
  - 11月 ○ 特別健康診断（放射線取扱学生対象）
  - 12月 ○ 秋季定期健康診断（CMI問診1回生対象）  
○ 教職員のためのメンタルヘルス講座
-

## —ストレスを追い風に—

保健管理センター 教授 中村道彦

この4月から忠井俊明先生の後任として保健管理センターで勤務させていただくことになりました。皆様の健康管理に少しでもお役に立つことができたと願っております。

さて、現代はストレス時代といわれています。経済不況や犯罪の多発、役割の多様、対人関係の錯綜、などストレスの多いことがむしろ当たり前になって、ストレスをストレスとして受け止められなくなっている人も多いのではないのでしょうか。しかしストレスとは一生、仲良くしてゆかねばならない「身内」なのです。やっかいかもしれませんがとにかくいつも側にまわりついているのですから、無視することもいがみ合うこともよいことではありません。そこでストレスとの付き合い方をご紹介します。

ストレスはまず敵ではありません。とかくストレスは悪者にされがちですが、ストレスは「身内」と心がけることです。この「身内」は付き合い方によって敵にも味方にもなりますが、だからといってストレスにこびることは無用です。ストレスが強すぎると感じる際には、少しストレスを下げるようにすることです。ストレスを下げるなんて簡単なことではないと思わずに、自分の心の内をのぞいてください。ストレスは、ストレスの原因が押しつけているプレッシャーだけでおこるものではありません。そのプレッシャーを押し戻そうとする心身の反発力がプレッシャーと均衡してストレスを起こしているのです。ならば、反発力を緩めればプレッシャーも小さくなります。緩めたらつぶされる、とそんな心配はいりません。反発力を強くしているものの1つは「こだわり」です。「完全」を期そうとする「こだわり」です。

ストレスとつき合うために、もう1つ知っておくことは自分が示す反応の特徴です。ストレスが強くなると不安になったり、気うつになったり、と心に反応の現れる人がありますし、一方で、動悸がしたり、食欲がなくなったり、と体に反応の現れる人もあります。状況の違いで反応の異なることもあります。その人に特徴的な反応があるのが普通です。ですから自分の反応をよく知っておくと、ストレスのバロメータになります。反応を感じたらできるだけ早く、先のようにストレスを緩めるか、発散させることです。

ストレスの発散はどうするか。これも一人一人異なるものですが、遊びや趣味で気分転換したり、愚痴をこぼしたり、はよく使われる発散法でしょう。どんな方法でも自分にあったものを見付けておくことは大切です。他に「無念の行」も役に立つことがあります。これは例えば30分間のタイマーをかけて、「何も考えないように」と考えながら、静かに目を閉じて過ごすのです。すなわちストレスをもたらしような考えをこの時間だけでも排除しているのです。「無念の行」の後、再びストレスが襲うでしょうが、その時々「行」を行うことで、ストレスは分断され、その勢いは落ちてきます。さらに「行」に慣れてくると自然と「無我の境地」にも達するかもしれません。

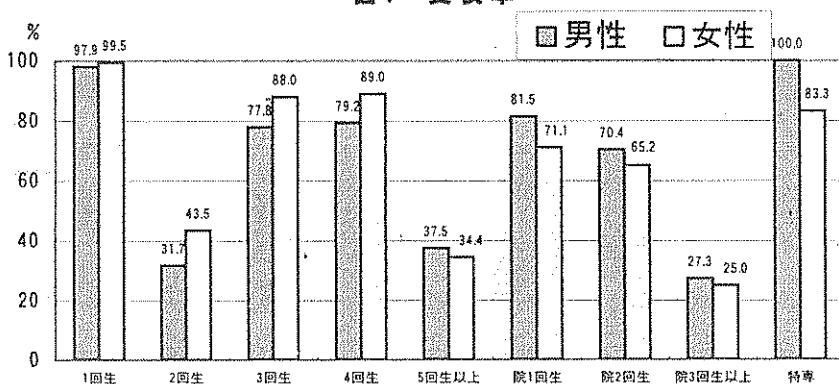
このようにストレスをうまくかわせるようになると、ストレスの持つプレッシャ

一を追い風として自らを飛翔させる力に変えることができます。ストレスはあなたにとって頼もしい「身内」に変貌します。それでは皆様が健やかに過ごされますよう祈念いたします。

## 平成 13 年度健康診断結果

平成 13 年度の定期健康診断が 4 月 3 日・4 日・5 日の 3 日間、胸部間接撮影が 4 月 11 日・18 日の 2 日間を利用して行われました。学生の皆さんご苦労さまでした。今回の健康診断結果の一部を報告します。

図 1 受検率



今年度の特徴として、2回生の受検率が低い一方で、院生の受検率がやや上昇したことがあげられます。昨年度と比較して、2回生では男子が減少(-13.6%)、女子が増加(+8.4%)しており、来年2回生となる諸君は、是非、健康診断を受けるよう心がけてください。健康は人がもたらすものではなく、自らで培うものであることを忘れないでください。

### 自動証明書発行機での健康診断証明書発行時の注意事項

昨年度から健康診断証明書が自動発行機にて発行できるようになりましたが、利用する上で次の点に注意して下さい。

- ① あくまでも、本年 4 月に行った定期健康診断の証明であること。
- ② 書式の異なる健康診断証明書は従来どおり、保健管理センターで発行します。
- ③ 定期健康診断証明書の項目を全て受検し、かつ異常所見等がない場合に自動発行機で発行されます。
- ④ 自動発行機にて健康診断証明書の発行が出来なかった人は、保健管理センター、または学生課⑦番窓口にて尋ねてください。

—「うざったい話」—

最近の若者の言葉はどうしたものかなどと考えるようになれば、それは立派なおじさん・おばさんの域に達したのかもしれない。まあそれならそれで居直って、精神医学的現代流行語批判をしておきたい。現代の若者の言葉に共通するものは「自信欠乏症」であろう。自信は成功や失敗を通して培われるのであろうから、わずかな人生経験しかない若者に自信、自信というのも酷かもしれない。だがあまりにも「自信欠乏症」が横行して、言葉までおかしくなっている。「自信欠乏症」に陥ると、いくつかの反応が起こる。1つは対人回避、2つ目は身体化、3つ目は自己愛的態度、など。対人回避は自信のなさから人前で緊張しやすく、つつい人を見てしまう。相手との緊張を和らげようと無意識に気遣う。そんなときに「かわいい」と一声。「美しい」ものを見ても「それなり」のものを見ても「かわいい」といっておけば、誰も傷つかない。ドイツ車のCMで「日本ではかわいいということによってとされますが私たちは違います」といった痛烈な文句が思い起こされる。2つ目の身体化は、心の問題を体に置き換える現象で、これは若者の言葉に「むかつく」とか「切れる」など身体の変現が頻用されている。第3の自己愛的態度は「自信欠乏症」を覆い隠すための見事な仕掛けで、自分に自信が持てなければ人を見下げればよいという実に相対性理論にも匹敵する発想である。例えば「うざったい」とか「…じゃないですか。」と。後者は人の意見を聞くそぶりでも自分の意見を有無いわず押しつけるという高度なテクニックさえ感じる。まあ、このようなことを感じる己を哀れむことが先なのかも。皆さんは如何？

業務案内

健康相談、カウンセリング

◎健康相談 ☆カウンセリング

	月	火	水	木	金
AM10:00~12:00	◎☆ 管理医			◎☆ 管理医	
PM 1:00~3:00			☆ センター教官		◎ 学校医

上記健康相談、カウンセリングの曜日、時間については予約申込みをしてください。  
申込用紙はセンター内にあります。(TEL075-644-8172)

応急処置

月~金 9:00~17:00 (但し、12:00~13:00 は除く。)

(TEL075-644-8170)

健康診断証明書は大学会館談話室に設置の証明書自動発行機で即時発行されます。  
(但しすべての項目を受検した者のみ)

指定用紙の場合は、今までどおりセンターで発行できます。