

# *CAMPUS HEALTH*



第 45 号  
平成23年3月25日発行  
京 都 教 育 大 学  
保 健 管 理 セ ン タ ー

## 私の健康法

理学科 沖花 彰

今年、還暦を迎えます。なんとか大きな病気もせず、ここまでやって来ました。学生やまわりの人にお歳の割には若いですねとか、そんなお歳には見えませんと言われて喜んでます。少し前まではエスカレーターを使わず努めて階段を上ったり、優先席が空いていても座ることに抵抗していたのですが、最近は楽をするほうを選んでます。沖花といえば冬でも裸足にスリッパということになってはいますが、最近はおみさんに、年寄り足が冷えるからと冬の裸足を禁止され、おまけに昔でいう色つきパッチ（最近はレギンスというそうですが）を履かされ屈辱だと思いつつ元には戻れなくなっています。

そんな私が若い時から続けていることは、歩くことです。学生時代から、ただもくもくと歩くことが好きで、一日70km歩いたり、10日かけて神戸から広島まで歩いたり、淡路島も歩いて一周したこともあります。学生時代から車が嫌いで神戸の六甲山によく登っていたんですが、山頂では車で来たカップルが皮靴やスリッパで自然を満喫しているのを見るとやっかみ半分で汗をかかないと山の良さは分からないだろうと怒っていました。2,3年前からはじめたことで、夏の間だけですが、休みの日に朝6時ごろ出発して40kmくらい歩いて日帰り温泉に入って電車で帰るのも楽しみの一つです。西は箕面のスパーガーデン、南は笠置町のわかさぎ温泉、東は信楽の宮乃温泉と結構いろいろあります。歩いていると昔の人に帰ったようで京と大阪を行き来する幕末の志士のような気分になります。まわりがすごく大きく自分が自然の中に溶け込んでいるような気になります。そういう習慣で今でも自宅からすぐの駅ではなく、一つ先の駅から乗ったり、JR藤森の1駅前の桃山で降りて歩いてきたりしています。実は40すぎからずっと片道40分かけて自転車通勤していたんですが自転車は危ないというのでこれも2,3年前で止めさせられました。それで「ひと駅族」になって歩いています。

早起きも日課になっています。平日は6時に起きて7時前には出勤します。大学には7時半ごろ着いています。朝早く歩くのはとても気持ちのいいもので車の通りはまだ少なく、朝日がまぶしいくらいで、道を掃除されている知らないおじさんとも気軽におはようございますと言えます。普段はまともに挨拶もできない人間なんですけど・・・山を登るとき降りてくる人と声をかわすのと同じです。これは心の健康法だと思います。

## 平成23年度 学生定期健康診断の実施について

学校保健法に基づき、平成23年度の定期健康診断を実施します。

みなさんが自分の健康を保持・増進することは、自分のためだけではなく、家族の方や、学習活動などを一緒に行う方々のためにも大切なことです。

受検しなかった場合は、介護等体験実習や就職手続等で必要となる健康診断証明書を大学では発行できません。（一部を受検しなかった場合や必要な再検査を受検しなかった場合も証明書は発行できません。自費による医療機関での受検及び証明書取得が必要です。）特別な事情により下記日程で受検できない場合は、必ず事前に保健管理センターへ申し出てください。

### 注意事項

- ・服装は脱衣しやすいもので、無地のTシャツ（持参も可）でレントゲン等を受検してください。
- ・コンタクトレンズや眼鏡を使用している場合は、必ず用意してください。
- ・筆記用具を持参してください。
- ・貴重品はポーチ等で持ち歩くなど必ず自己管理してください。
- ・現職教員等は職場の健康診断等を受検する事で大学の定期健康診断に代える事ができます。希望者は事前に保健管理センターに申し出てください。
- ・新入生（編入学者、院生等を含む。）は、当日受領した「たばこに関するアンケート」、「学生生活で困ったこと心配なことに関する質問票」を現地で記入のうえ、提出してください。同じく当日受領した「CMI健康調査表」、「学生記録カード」は4月8日(金)までに保健管理センターに提出してください。
- ・在学生は「学生生活で困ったこと心配なことに関する質問票」を現地で記入のうえ、提出してください。
- ・検査結果で再検査や精密検査が必要な場合は、個別に連絡します。
- ・健康診断証明書の発行は、データ処理作業の関係から5月以降になります。
- ・受検者は各自で健康診断証明書を発行し自らの健康状態を確認してください。

### 実施日時及び対象（実施場所はF棟、財団法人京都微生物研究所に委託して実施します。）

4月1日(金)	9:00~11:30	学部新2回生と新4回生以上、教育学研究科、専攻科、の <b>男性</b>
	13:00~16:30	同 <b>女性</b>
4月4日(月)	9:00~11:30	学部新1回生と新3回生、連合教職実践研究科、留学生研究生等、の <b>男性</b>
	13:00~16:30	同 <b>女性</b>

科目等履修生、特別聴講学生、研究生等は対象ではありません。  
編入学による新入生の健康診断実施日は学部新1回生と同日の4月4日(月)です。

## キャンパスドクターの独り言

### IT 社会と「気遣い」

人とのコミュニケーションで、言葉で表現することが大切であることはいうまでもありません。でも言葉によらない意思の疎通もあります。中でも「気遣い」は日本的な文化でもあるかも知れませんが、「心を読む」ことはコミュニケーションの大切な要素です。

電車に乗ると大股を拡げて席を独占し、傍にはつり革をつかんで立っている人がいてもまるで気付かぬ様子という風景をみることは珍しくありません。この人が自分を誇示するためにそのような態度をとっているのであれば誠に浅ましい行為としかいいようがありません。しかし「すみません。」と声をかけると、少々無愛想な態度であつてもちゃんと席を空けてくれます。つまり、声に出さなければ座りたいと思う人はいないと同じことになるのです。このように言葉だけがコミュニケーションの手段になり、発言しなければ存在が無視されるという寒々とした世界を感じてしまいます。しかもこの傾向は若者ばかりではなく、中高年者にも見られ、現代社会の一般的な現象になっているのかも知れません。

言葉偏重の一因は IT 革命がもたらしたものかも知れません。現代では人との情報伝達を専らインターネットや携帯メールなどの言語情報に頼る風潮が広まり、そのため対人接触を回避して“自閉（ひきこもり）”的な生活スタイルを作り出しているように思えます。私たちは実際に人と対面する場面で、言葉だけではなく「場（空気）を読む」訓練を介して意思疎通の力を養い、「気遣い」の能力を身につけているのではないのでしょうか。

「気遣い」には 2 種類あるように思います。本来、気遣いは相手のことを思いやることでしょうが、これとは少し違ったもう一つの気遣いがあります。それは“人目を気にしながら自分が嫌われないように”気遣うものです。人に嫌われないための気遣いは自分のための気遣いであつて、それは敏感で緊張の強い人間関係を生み出します。現代の若者に多くみられ、人前で緊張してうまく自分を表現できないことに悩み、さらにその悩みに反比例するかのようになら自分が周囲に認められたいという思いが強くなります。そのためますます対人場面で緊張しやすくなる自分に不満や不安を抱き、自己評価を下げてしまいます。人と人が直接に関わらない社会は、孤独と自閉を生み出すものなのでしょう。しかしいまさら便利な「道具」を捨てることはできません。「道具」の使い方を再考して、人との関わりを一層豊かにする可能性を探るべき時ではないのでしょうか。