

# *CAMPUS HEALTH*



第 46 号  
平成24年3月23日発行  
京 都 教 育 大 学  
保 健 管 理 セ ン タ ー

## 私の健康法

発達障害学科 丸山啓史

私は「早寝・早起き」の家庭で育ちました。母や祖父が、今の私と同じように障害児教育関係の仕事をしていて、世間で「早寝・早起き・朝ごはん」などと言われるようになる前から、子どもの健康と育ちについて「早寝・早起き」を重視していました。

その母自身は遅く起きてくることもしばしばだった記憶がありますが、私は朝6時に起きて父といっしょに散歩をするという生活をずいぶん長く続けていました。途中の自動販売機で一本の缶コーヒーを買って分けて飲みながら、という散歩だったので、それが健康的だったかどうかはわかりませんが、朝は6時頃に自然と目が覚めていました。

夜はというと、時間を意識できるようになってしばらくは8時が就寝時刻で、小学校の終わり頃に塾通いを始めて9時を過ぎる日がでてきたという具合です。高校時代も、10時頃には寝ていたように思いますし、眠くなっていました。試験前などは不便を感じることもありましたが、眠らないと頭が働かないので、やっぱり眠っていました。

そんな生活スタイルで育ったせいか、眠ることは自分にとってとても重要なことになっています。布団が大好きです。30年と少し生きてきて、徹夜(完徹)というものをしたことがありません。できないのです。もちろん、学生時代には明け方まで仲間とおしゃべりしたり活動したりといったことがよくありましたし、最近はずいぶん4時頃に起きて仕事にとりかかることがまれではありません。それでも、全く眠らないで次の朝を迎えたという経験がありません。

健康法と呼ぶほどたいそうなものではありませんが、「とりあえず眠る。あとは起きてから考える。」というのが、今、自分なりに大事にしていることです。体にも、心にも、よいと思います。睡眠は尊いものです。

おまけに、眠ることはエコでもあります。夜は電気を使わずになるべく眠る、冬は暖房を控えて布団に入る。みんなでたくさん眠って、地球温暖化を防止したいものです。仕事や勉強のし過ぎは環境破壊につながります。「寝ずにがんばりました！」が賞賛ではなく心配や憐れみの対象になる世の中を目指して、健康で地球にやさしい生活を心がけたいと思います。

## 平成24年度 学生定期健康診断の実施について

学校保健安全法に基づき、平成24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、自分のためだけでなく、机を並べる学友や実習先での児童・生徒等にも影響を及ぼすことになりかねませんので、必ず受診してください。

受診しなかった場合、介護等体験や就職手続等で必要となる健康診断証明書を大学では交付できません。（一部を受診しなかった場合や必要な再検査を受診しなかった場合も証明書は交付できません。自費により医療機関で受診のうえ証明書を取得することとなります。）特別な事情により下記日程で受診できない場合は、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診してください。
- ・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診する事で本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(編入学生、院生等を含む。)は、当日配布した「学生生活で困ったこと心配なことに関する質問票」を会場で記入のうえ、提出してください。同じく当日配布した「CMI健康調査表」、「学生記録カード」は4月6日(金)までに保健管理センターに提出してください。
- ・在学生についても「学生生活で困ったこと心配なことに関する質問票」を会場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。
- ・受診者は各自で健康診断証明書を発行し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2日(月) | 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, の男性        |
|         | 13:00~16:30 | 同 女性                                   |
| 4月3日(火) | 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(研究生等含) の男性 |
|         | 13:00~16:30 | 同 女性                                   |

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3日(火)です。

## キャンパスドクターの独り言

### メートル maître になろう

今から20年以上前になる平成元年から平成2年までパリ大学都市国際病院思春期精神科に勤務していました。フランスでは、日本とは職業に対する感覚が異なっていて、お互いに尊敬の対象だったように思いました。フランス語のメートル（長さの単位とは綴りが違います）には、支配者、指導者、教師、先生、長、職人の親方、経営者、熟達者、名人、大芸術家、大作家、大家、巨匠などさまざまな日本語に相当する意味があります。つまりどんな職業も極めたら、メートルになれる。このフランス語のメートルは、ドイツ語のマイスター、イタリア語のマエストロと同じです。

日本に戻って感じたのは、社会から個人から、どんな職業も尊敬されていない、応援されていない、協働していない状況です。メートルに相応する日本語が見当たりません。本当は教師も公務員も会社員も職人も政治家も商人も芸術家も必要があるから存在する職業であり、活躍してもらわないと社会が困ってしまうはず。辞職や転職したい気持ちが起こらないようにするには、その職業を営むことに自尊心が持てることが必要だと思わうのですが、少なくとも周囲からの自尊心のサポートが全くなくなって、逆に誹謗中傷や軽蔑の攻撃があるように見えます。原因は宗教的背景を失ったことや、些細な落ち度にも群がって不十分な部分を拡大して公開処刑を楽しんでいるかのような社会的使命感より視聴率や発行部数を優先しているパパラッチ化した××××のせいでしょうか？

話は変わりますが、この平成23年3月まで、〇〇市立総合病院心療内科で外来をしていました。患者さんとして、児童生徒、ほとんどすべての職業の社会人だけでなく、刑務所から出たばかりの人もきました。

職場の人間関係だったり、ストレスだったり、家庭環境だったり、皆異なるストレスで、身体症状や精神症状のどちらか又は両方で受診してきました。同じ職種だと、共通した特徴がないわけではありませんが、辛さの軽重はありません。結局、どんな職業についても、ストレスのない職場はないし、楽して収入を得る方法もなさそうです。

学生の皆さんには、自己覚知をしっかりして、まわりの雑音に惑わされず、本当に進むべき自分の道を選択していつてもらいたいと思っています。どうしても周囲の人がうらやましく思えることがあります。普通は良い面しか見せられていないので誤解のないようにしなければなりません。孤独ですが自分で自分の自尊心を支え続けなければならない。

そしていつの日かメートルになれるまで、修行を積んでその道で精進していきましょう。