

CAMPUS HEALTH



第 50 号
平成26年3月24日発行
京 都 教 育 大 学
保 健 管 理 セ ン タ ー

私の健康法

学生課 藤原正行

井上先生から「健康」に関する原稿のご依頼を受け、参考として過去の記事に目を通してみました。その時気づいた健康に関するキーワードは、「歩くこと」と「喫煙」でした。

私の1日の始まりは、朝5時30分からの犬の散歩でスタートします。5時過ぎに眠い目をこすりながら布団から這い出し、勢いを付けて家を飛び出します。夏は涼しくて気持ちが良いのですが、冬はまだ真っ暗な中で星空を仰ぎながらの散歩です。散歩をしながらストレッチをして体をほぐす頃にやっと体が起きてきます。散歩の途中で犬と競争するのですが、全力で走っても今まで勝ったためしがありません。家に着く頃にはいつもゼエゼエと息を切らして帰宅します。朝早く起きるのは、最初はずらかったのですが、慣れてしまえば、体がそのリズムになってしまうようです。朝食については、1日粘り強く活動できるようにと、「納豆」に「めかぶ」を混ぜて食べるようにしています。あと、オクラがあればネバネバ三兄弟なのですが・・・。

これまで働き出してからはずっと車通勤だったので、通勤では歩くことはほとんどありませんでした。しかし、平成24年4月から本学で勤務するようになってからは、電車通勤になり、毎日の歩く時間が極端に増えました。最初は環境の変化もあり、少しバテた時もありましたが、今では歩くことは全く苦にならなくなりました。朝の散歩とともに通勤で「歩くこと」が、今の私の健康法だと思っています。

また、「喫煙」について、私は20歳(?)の頃から煙草を吸い始めて“四半世紀”、1日も欠かすことなく吸い続けて来ました。風邪を引いて喉が腫れ上がっていたときでも吸っていましたので、自分は煙草を止めることが無いだろうと思っていました。ましてや、自ら禁煙をしようなどとは思っていませんでした。しかし、ある時期に体調を崩し、このまま喫煙を続けていけば深刻な状況になると思い、健康のためになるのならばと、試しに禁煙にチャレンジしてみました。まず、1日目は何とか我慢できました。その後、2日、3日、1週間と不思議にも何の苦痛もイライラもなく禁煙でき、気がつけば現在8年以上が経過しています。その間、1本も吸っていません。今まであれほど煙草を愛してやまない(?)自分は、一体何だったのだろうかとかさえ思うほどです。禁煙には何か大きなきっかけと大きな決意が必要だとよく言われます。私は病気がきっかけでしたが、あまり大きな決意をすることもなく禁煙することができました。今思えば不幸中の幸いとも言いましょうか、非常にラッキーだったと思います。これで、煙草とも「おさらば」でき、少しは健康を取り戻せたのですから。最後に、心の健康について私なりの考え方として、常に楽観的に物事をとらえるように心がけています。これは、いい加減な、何とかなるだろうという安易な考え方ではなく、どんな事態に直面しても、「これは、絶対にこのように良くなっていくに違いない。必ず、解決できるんだ。」と常に、良い方向へととらえるようにしているからです。現実にはなかなか難しいのですが、何事に対しても、この「楽観主義」で取り組んでいきたいと思っています。

平成26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26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

- ・服袴、短衣しやすめのもので、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、お泊り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、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(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7日(月)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(水)	8:30~11:30	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(木)	8:30~11:30	学部新1回生と新3回生, 連合教職実践研究科, 留学生(研究修等), の 男性
	13:00~16:30	同 女性

科目等履修生, 特別聴講学生, 研究生等対象ではありません。

最近の学生や大学について思うこと

発達障害学科 郷間英世

一色清はその著「知の挑戦」の中で、「何のために学ぶのか」という問いに対する学生の答えは1980年頃までの「教養を深めるため」から、最近の「仕事に役立てるため」へと変わってきたと述べている。そしてその変化について「教養、すなわち幅の広い知識と関心を持っているほうが、人生は豊かに、面白いものになる」とも述べている。これを読んで私はなるほどと思った。それは、近頃の大学生は、私の時と比べると「仕事に役立てるため」中心で、あまり学生生活を楽しめていないのではとすこし心配していたからである。

私が大学に入学したのは1970年代初めの学生運動の終わりがける時であった。学生大会でストライキが決まるとデモに出かけるような活動的な面がある一方で、連休明けから授業を開始する先生がいったり、教員室のノートに名前を書くだけで授業に出なくても「優」がもらえる科目があったりなど、まだのんびりしているところもあった。授業よりも酒とマージャンで時間を費やしながらか、古本屋で探してきた心理学や哲学・宗教学などの本を読んで研究会で議論した。その内容は、人生で大切なものは何か、社会の中で何をすべきかなど、一色のいう「教養」にあたるものであった。私はその後、医学部に再入学して「仕事」のための知識を学び今の職業に役立てているものの、学生生活前半の日々は懐かしく、その頃考えたことや議論したことが今の私の生き方の基盤を作っているという確信は揺らいだことはない。

このような私の学生時代と比べると、最近の学生は将来の「仕事」のことはよく考えて行動するが自己主張が少なく面白みに欠けているような気がする。私の朝1限目からの授業にもよく出てくる。出席してくれることはありがたいが、こんなに朝早くから学校に来て自分の時間はどこで作っているのだろうか、どこで学生生活を楽しんでいるのだろうかと心配になる。スーツを着た学生がいたので尋ねてみると面接の練習だという。私の学生時代には考えられなかったことである。採用試験の結果のためにはいいのかもしれないが、私自身の経験からは、学生時代には学生にしかできない自由な経験をすることの方がきっと将来役に立つだろうと思う。

ここまで、学生についてひとりごとを言ってきたが、教員の職場としての大学も学生と同じように窮屈になってきて、ミッションや数値目標の名のもとにアカデミズムから遠ざかりつつあるように思える。

20数年前に教育大学に初めて赴任した頃、どんな授業をしたらいいんでしょうと先輩の先生に尋ねてみたところ「なんでもいいんだよ。好きなことを教えれば」と教えられた。なるほど、教育の世界はわりと自由なんだと、一人で納得してうれしくなったことを思い出す。学科会議のあととは当然のように碁や将棋を始める先生がいったり、ビールを飲みながら世間話をしたり、教員同士の交流や情報交換の場になったことを思い出す。今の大学では、すぐに次の会議や学生指導が待っており、そんな時間を作る余裕はほとんどなくなっている。

私たちは皆、情報化社会の中で将来目標を設定され、結果を評価されるという管理化された仕組みの中で生きざるを得ない。このことは、避けようがないことかもしれないが、ひとりひとりのペースに合わせたゆっくりとした時の中で、今を楽しみながら生きることはもう取り戻せないのだろうかと思うこの頃である。