

ほけせんだより 28号

平成14年7月1日

あなたのこころは元気ですか？

保健管理センター 所長 井上 哲文
保健管理センター カウンセラー 塚越 昌幸

【あなたのストレス度は】

もうすぐ前期が終了しますが、これからの一ヶ月は、学生の皆さんにとって、もう一踏ん張りの時期なのではないでしょうか。試験やレポートの準備は順調に進んでいますか。

6月下旬から7月初旬というこの時期は、これまでに蓄積されてきた疲労が、一気に吹き出してくる時期です。加えて梅雨時期の高温多湿が、皆さんの疲労にさらに追い打ちをかけてきます。心身共に健康を損ないやすい時期だということを、ぜひとも自覚してください。

このような時期、「あなたはこころは健康を保っていますか」(裏面にストレスチェックテストがありますので、あなたのこころの健康度を測定して下さい)。

あくまでも目安ですが、半分以上の項目で該当しているあなたは、知らず知らずのうちにあなたの心の中に疲労が蓄積しているおそれがあります。こころの健康においても、その回復のために取る最初の手だては、規則正しい生活習慣の確立です。十分な睡眠と温かい食事が、元気の源となることを忘れないでください。

20以上の項目が該当するあなたについては、疲労度はさらに深刻です。勉強が手に着かない、十分な睡眠がとれない、食欲がわかないなどという人は、一度、保健管理センターを訪ねてみてください。

【学生理解のための教職員を対象とした相談を始めます】

欠席の多い学生、学習意欲に乏しい学生、表情の落ち込んだ学生などを、教室あるいは窓口で目にする機会が増えているのではないのでしょうか。こうした学生をどのように理解し、また、いかような対応をとったらよいか、悩まれている教職員も多いのではないかと推測します。保健管理センターでは本年度から、学生への指導・対応について悩まれている教職員を対象として、カウンセラーと一緒に考えていく時間を設けることにしました。カウンセリングと同様、予約制となりますので、ご希望の方は電話(042-330-5435)にて予約をお願いいたします。

【「学生相談室」が研究講義棟に近々オープンします】

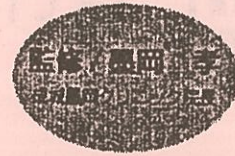
「学生相談室」は、皆さんの学生生活を支援する目的で、今年から設けられました。相談の内容は問わず、例えば修学上の問題から進路の問題、生活上の問題、心身の問題まで、どんな相談でも受け付けています。困ったこと、どうしたら良いか分からないことなどがありましたら、気軽に足を運んでみて下さい。友人と一緒にでもかまいません。現在は学生課にありますが近々、研究講義棟北口入って左側1Fに移ります。もちろん相談内容は厳守されますので、安心して利用できます。



裏面に続く

ストレスチェック

あなたはいくつありますか？該当する項目に○をつけて下さい。



表面からの続き

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| ①目が疲れやすい  | ②動悸やめまい・立ちくらみがすることがある  | ③急に息苦しくなることがある  | ④胃の調子が悪い(食物が胃にもたれるような気がする)  | ⑤頭が重く、すっきりしない  |
| ⑥仕事など何かをしようとす ぐ寝れる。また、寝れがな かなか抜けない  | ⑦朝、身体がだるく、 気持ちよく起きられない  | ⑧食欲がなく、何を食べて も味気ない  | ⑨寝つきが悪い。夜中に何度 も目覚めたり、早朝に目が さえてしまうことがある  | ⑩よく夢を見る  |
| ⑪お茶やコーヒー、間食の 回数が増えた(人より摂 取する量が多い)  | ⑫口内炎、耳鳴り、下痢、便 秘などの症状がしばしば あらわれる  | ⑬むなしい、不幸だ、孤独 だと感じる(わけもなく 涙が出ることもある)  | ⑭他人の言動やささいなこ とが気になる  | ⑮人から誤解されることが 多く、批判されると心が 乱れる  |
| ⑯友達にも気を許せない  | ⑰決心がつかかねることが 多い  | ⑱緊張してイライラするこ とが多い(ちょっとした ことにも腹が立つ)  | ⑲人と会うのがおっくう で、新聞やテレビも見る 気がしない(何にもした くない)  | ⑳人が認めてくれないと 仕事への意欲がわかない  |
| ㉑何にもすることがないと、 かえって落ち着かない  | ㉒食事や休憩に時間を割く のがもったいない  | ㉓疲れていても無理して仕 事をする事が多い  | ㉔なかなか「ノー」といえ ない  | ㉕家庭(プライベート)より 仕事を優先しがちである  |

合計 個