

NEWS LETTER

003

[MAY 2022]

学生総合保健支援センターニュースレター

学生支援室

学生相談室

保健室

TOHOKU GAKUIN
UNIVERSITY

STUDENT GENERAL HEALTH
SUPPORT CENTER

学生のみなさんの 健康支援のために

センター長

千葉 智則

Chiba Tomonori

学生総合保健支援センターは、学生のみなさんが安心して学生生活を送ることができる「学生にやさしい」大学づくりを実現することを目的に2016年に設置されました。総合保健支援という言葉は、学生のみなさんの健康の保持・増進を幅広く支えるという意味で用いられています。健康には様々な概念がありますが、「大学という環境にうまく適応しながら、自分の能力が十分に発揮できる様な状態」と考えると、この状態を維持し、さらにより良い状態になることが健康の保持増進と言えそうです。本学の学生総合保健支援センターは、学生支援室、学生相談室、保健室で構成されていますが、三室で連携を取りながら健康支援を包括的に進めています。

学生支援室は、障がいのある学生が修学上の

問題や不安などについて相談できる場です。障がいの特性を踏まえて、科目担当者等への合理的配慮の要請を含めた支援をおこないます。学生相談室は、心身の健康、進路、対人関係、学生生活上の様々な問題や不安などについての相談の場です。保健室は、みなさんが心身ともに良好な学生生活を過ごせるように、学内での急病、怪我の応急処置、健康診断の結果に基づく健康相談さらには禁煙相談などを実施しています。

学生総合保健支援センターは、みなさんの心身の健康のために様々なお手伝いができると思いますので、いつでも気軽に利用して下さい。そして、ともに東北学院大学での充実した学生生活を築いていきましょう。

【学生支援室】

土樋キャンパス 022-264-6568 (総合研究棟1階)
多賀城キャンパス 022-368-1137 (1号館2階)
泉キャンパス 022-375-1217 (1号館2階)

【学生相談室】

022-264-6410 (8号館3階)
022-368-1326 (1号館2階)
022-375-1186 (1号館2階)

【保健室】

022-264-6414 (8号館2階)
022-368-1139 (1号館2階)
022-375-1154 (1号館2階)

ご利用は
こちらから





学生支援室について知ってみよう

最近メディアで取り上げられることも多い「SDGs」をみなさんはご存じでしょうか。

2030年までに持続可能でよりよい世界を目指すため、17のさまざまなジャンルの国際目標から構成されているものです。このSDGsの目標の1つに「質の高い教育をみんなに」※というものがあります。この“みんな”には、子どもや障がい者、ジェンダー等も含まれており「包摂的＝誰1人取り残さない」というキーワードのもとに考えられているのです。

さて、学生支援室ではさまざまな障がいのある学生の授業上での不安や困りごとをお聞きし、合理的配慮の提供に向けた支援と調整を行っています。視覚障がいや聴覚障がい、肢体不自由や発達障がいなどによる特性や困り感が多岐に渡り、十人十色です。具体的には、それらの障がいのある学生の特性や配慮が必要な点を本人とともに確認し、授業担当の先生方へ文書で配付しています。他の学生が配慮内容を知ることや支援を受けている状況を知ることはありませんので、こういった取り組み自体をご存じない方も多いかもしれません。

例えば、発達障がいの特性の一例として、口頭のみ

での説明を聞き取ることを苦手としたり、「あれ」「これ」等の指示語やあいまいな表現が何を指しているのかの把握が難しく、話の内容がよく理解できない、ということがあります。そういったとき、説明内容を口頭だけではなく目に見える形で提示することや、簡潔で具体的な説明を意識することで、授業の受けやすさにつながるケースもあります。

ご担当されている授業、または参加している授業にも、障がいをもつ学生がいることもあるかもしれません。もし、困っている様子があったら声をかけてみるのもいいでしょうし、状況によってはそっと見守るということもいいかもしれません。見た目だけでは、障がいをもっているかどうかわからないことも多くあります。

まずは、支援を受けている学生が同じ教室にいるかもしれないということを広く知っていただければと思います。すべての個性が尊重され、豊かな学びを得られ、充実した学生生活が送れるよう、“誰一人取り残さない”を意識した生活を送ってみてはいかがでしょうか。

※17の国際目標④の教育



コーディネーター

宍戸 恭子

Shishido Kyoko



社会性とは「楽しむこと」

会いたい人に自由に会うことができない状況が続いていますが、みなさんの生活にも少なからず影響を及ぼしているのではないのでしょうか。私達は人と交流することで多くのことを学びます。フルガム*(1996)は「本当に知っていなくてはならないことを、わたしは全部残らず幼稚園で教わった」と言います。「ずるをしないこと」「人をぶたないこと」「誰かを傷つけたらごめんなさいと言うこと」などだそうです。とてもシンプルですが、人として生きていく上で重要なことばかりです。私達は幼い頃から人と交流することで社会性を学ぶのです。

では、社会性とは何でしょうか。ルールや規範を守ることでしょうか。社会性がないと言われ、時々息苦しく感じることはありませんか。もちろんルールを守りながらも社会性ですが、社会性とは「人と何かを共にし、またそのことを楽しむこと」(長崎, 2013)なのです。幼稚園での子ども達は遊びながら楽しみながら「ずるをしないこと」を学んでいるのです。

また、私達が社会的行動を起こす際には、それまでの経験と目の前にある手がかりから①何が起こり②なぜ起こったか③どう対応したらよいかを瞬時に考えて行動します。例えば、誰かの手が自分にぶつかった時に、故意に“ぶった”と判断すればケンカになってしまう

かもしれません。一方で、偶然ぶつかったと判断すれば「気をつけようね」で済むかもしれません。みなさんが常に後者のように考えられると安心した社会生活を送ることができそうですが、攻撃的な人はどうしても「わざとだ」と思ってしまうことが多いようです。また、何度経験しても①から③までを順序立てて考えられずパニックになってしまい、結局相手を驚かせてしまうタイプの人もあります。行動を起こす前には一度立ち止まって「偶然かもしれない」と試してみる事が大切なように思います。

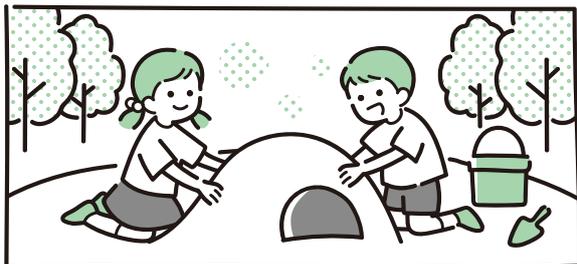
大学・家庭・アルバイト等、私達は多くの社会に属しています。異なる社会では社会性も異なります。SNS等の交流も今では当たり前となり、新たな社会性の形が求められているのかもしれません。全ての社会で楽しむことはとても難しいことだと思いますので、自分に合った社会で、ゆっくり、共に楽しむことを経験できるとよいですね。

※1937年、アメリカ生まれの哲学者・作家・牧師

【文献】

ロバート・フルガム著 池央耿訳「人生に必要な知恵は全て幼稚園の砂場で学んだ」河出文庫(1996)

長崎勲・森正樹・高橋千枝「社会性発達のユニバーサルデザイン」金宇書房(2013)



学生相談室
兼任カウンセラー

高橋 千枝

Takahashi Chie



コロナ禍は「禁煙」の絶好のチャンス ～5月31日は世界禁煙デー～



5月31日は世界禁煙デーです。今回は、禁煙についてご紹介したいと思います。

コロナ禍の今、オンライン授業等で、自宅にいる時間が増えました。喫煙される方はご自宅で家族に肩身の狭い思いをすることはありませんか。本学のキャンパス内は全面禁煙ですが、残念ながら「臨時喫煙所(クリーンルーム)」で喫煙者を見かけることもまだまだ多いのが現状です。

コロナと喫煙

喫煙所は、密閉空間・密集場所・密接場面であり感染を拡大するリスクがあります。そのため、喫煙所を閉鎖している所もあります。

また、WHOは新型コロナウイルス感染症と喫煙に関して、喫煙は重症化する要因であると声明を出しています。さらに、喫煙者は新型コロナワクチンを受けても免疫が早く低下し、2ヶ月を経過した喫煙者の抗体レベルが非喫煙者の半分以下だったという調査結果もあります。コロナ感染や重症化防止のため、紙巻たばこ・加熱式たばこに関わらず禁煙することが推奨されています。

禁煙の方法

●禁煙外来を受診する

ニコチン依存度テスト等の一定の条件を満たせば、保険診療による禁煙治療を受けることができます。

●薬局で市販の禁煙補助薬を使う

薬局で薬剤師と相談しながら、ニコチンパッチやニコチンガムなど市販の禁煙補助薬を使い禁煙する方法があります。

●自分の意志のみで禁煙する方法

①禁煙する日を決める。

②喫煙グッズ(たばこ・灰皿・ライター等)を処分する。

③渴望感を乗り切る方法(ガム・水を飲む・運動する・歯を磨く等)を準備しておく。

④周囲の人に禁煙宣言し協力を得る。

⑤禁煙手帳を活用し、毎日の記録で、モチベーションアップ。

一番苦しいのは最初の3日間です。48～72時間でニコチンが体から完全に抜けます。

ピンチはチャンス!

コロナ禍での喫煙は感染や重症化のリスクがあります。この機会を絶好の禁煙のチャンス!にしませんか。5月31日は、世界禁煙デーです。禁煙開始日は何らかの節目の日が良いきっかけになります。

保健室では「禁煙チャレンジャー」という3ヶ月の禁煙プログラムを実施しています。禁煙を希望される方は、保健室に来室してください。保健室は禁煙したい方を応援します。

【参考資料】

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)と喫煙に関するWHO声明
2020.5.11

日本禁煙学会 コロナウイルス文献情報とコメント
厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A」など

