

毎日のこころとからだを豊かにする。



NEWS LETTER

006

[NOVEMBER 2023]

学生健康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 WELLNESS
SUPPORT CENTER

自分を思いやることも大切

学生相談室室長

金井 嘉宏

Kanai Yoshihiro

厳しい暑さが続いた夏から一転して肌寒くなりました。寒暖差が大きいと自律神経に負担がかかって風邪を引きやすくなったりしますが、みなさんの体調は大丈夫でしょうか？

さて、みなさんは失敗してしまったときに自分を責めて批判する考えがグルグル浮かんできたり、恥を強く感じることはありますか？課題を先延ばししているうちに提出期限が過ぎてしまい、そんな自分を責めて落ち込んだり、友人や先輩との関係がうまくいかず「やっぱり自分はダメなんだ」という思考が浮かんだり。このような自己批判や恥に対して注目されているのが「セルフ・コンパッション」です。

「コンパッション」とは「思いやり」と表現されることが多いのですが、他者に思いやりを向けるように、自分にも温かい優しさを向けるというもので

す。つらいときに自分に優しい言葉をかけたり、多くの人が自分と同じような体験をしている（自分だけではない）ことに気づけると（セルフ・コンパッションが高まると）、落ち込みや不安などが低く、満足感や幸福感が高いことが研究によって示されています。

「えっ、自分に思いやり？そんなの甘えじゃん」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、セルフ・コンパッションによって自分が苦手なことや不安を感じることに向き合う勇気が生まれ、自分にとって大切なことを前に進められるようです。心理学だけではなく、ビジネスの領域でも注目されているセルフ・コンパッション（『ハーバード・ビジネス・レビュー』という雑誌で特集されました）。よろしければ、書籍やネットで調べてみてください。

【学生支援室】

土樋キャンパス 022-264-6568（総合研究棟1階）
五橋キャンパス 022-354-8230（講義棟2階）

※五橋キャンパスは、学生支援室・学生相談室兼用

【学生相談室】

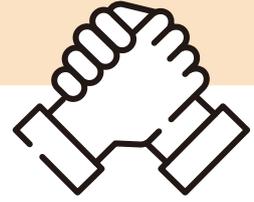
022-264-6410（8号館3階）
022-354-8230（講義棟2階）

【保健室】

022-264-6414（8号館2階）
022-354-8238（講義棟2階）

ご利用は
こちらから





スペクトラム

自閉スペクトラム症、という言葉聞いたことはありますか？自閉症という言葉は、1943年にアメリカの小児精神科医であるレオ・カナーという人が用いて以来、世界中で認知されています。それが近年、2013年のアメリカ精神医学会による基準の変更がされてから、自閉スペクトラム症と表現されることが増えてきました。スペクトラムとは「範囲・広がり・連続体のこと」(Weblio辞書【spectrum】)を指す言葉です。つまり、自閉症という言葉で括られていたそれぞれの特徴(対人社会性の質的障がい、言語コミュニケーションの質的障がい、強いこだわり、など)は、人によって様々な内容や度合いがある。それに無理に線を引かず、大きく傾向として捉え、個々のニーズに合った適切な療育・教育的支援につなげていく考え方に変わってきています。

学生支援室で検討する合理的配慮についても、同様の視点があります。「この診断名の傾向はこうだが、この人にはその中で、このような配慮が望まれる」ということを考えていきます。疾患や障がいの名は(医学的な根拠はもちろんありますが)あくまで傾向であり、ニーズは個人によって様々であるか

らです。むしろ、個人によって様々であることにこそ、配慮が重要になると考えております。

ふと考えてみると、スペクトラムの視点で見た方がよいものは、たくさんある気がします。性格や知的な能力、運動能力はもちろんのこと、人種や民族、性のあり方など、境界線が不明確で連続的なものは、世の中に満ち溢れています。人は本質的にスペクトラム＝連続体なのかもしれません。私もあなたも、誰しもが連続体の中のどこかに該当する者であって、皆が思っているほどは違わないのかもしれないかもしれません。だからこそ、細かな違いのある者同士、できる範囲なら気遣い合いましょうよ、なんて思えてきます。スペクトラムの感覚を持って、初めて多様性にも気づけるのではないか。そんなことを、自閉スペクトラム症という言葉はふと考えさせてくれます。

【参照】

Kanner, L. (1943). Autistic disturbances of affective contact. *Nervous Child*, 2, 217-250.

厚生労働省 e-ヘルスネット

[ASD(自閉スペクトラム症、アスペルガー症候群)について]

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-03-005.html>



コーディネーター

尾上 豊明

Onoe Toyoaki



「心配」と上手く付き合う

あなたは「心配性」ですか？私は自分のことを心配性だと思う一人です。私は心理学の教員ですが、心理学を専門に学んでいたとしても自分の心というのは何とも厄介で、如何ともしがたいものです。

心配性は治すべきものなのでしょうか。ただ、心配には、困難や問題を予測して事前に対策を考えることができるというメリットもあります。では、「役に立つ心配」と「役に立たない心配」は何が違うのでしょうか。Psychology Tools (2020)によると、前者は「実際に存在する問題への心配」、後者は「憶測への心配」と捉えることができます。

実際に存在する問題への心配とは、たった今、解決を要する問題があって、それに思いをはせることです。一方、憶測への心配とは、まだ起こっていないけれども将来起こるかもしれない問題に関するもので、頭の中で考えやイメージがどんどん連鎖していき、最悪の事態まで考えてしまうことです。例えば、寝る前にふと、課題の提出締め切りは来週ではなくて明日ではないかと心配になったとします。これはどちらの心配でしょうか。この場合は、心配を振り切ろうとするよりも、友人に連絡を取って提出日を確認するなどの行動をとる方が役立つでしょう。一方、

寝る前にふと、来週の授業で突然スピーチ課題が課されたらどうしようと心配になったとしたら、今すぐにはできないことがない以上は心配する時間を減らす方法を見つける方が役立つでしょう。

心配する時間を減らす方法の一つに「心配タイムを作る」という面白い方法があります。逆説的ですが、1日の中で心配するための時間を用意し(例えば15分間)、それ以外の時間は心配するのをやめるという方法です。もし、日中、憶測への心配に悩まされることがあれば、その内容をメモしておいて先送りにし、心配タイムの15分間に思いっきり心配します。既に心配でなくなったとしてもこの15分間を使うことが大切で、心配の程度が当初と比べてどうなったか、実在する課題として対応できることがありそうかなどについて検討します。心配に振り回されるのではなく、自分で心配をコントロールする感覚を手に入れる方法です。詳しい方法は以下に紹介する文献を読んでみて下さい。

【文献】

Psychology Tools (2020).

世界中で不確実性が充満する中、心配や不安と上手に付き合う方法。

<https://www.psychologytools.com/articles/>

[free-guide-to-living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty/](https://www.psychologytools.com/articles/free-guide-to-living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty/)



学生相談室兼任カウンセラー

臼倉 瞳

Usukura Hitomi



食物繊維と健康

～食物繊維ってどんなもの?～

食欲の秋、実りの秋。秋の味覚のサツマイモや栗、きこ類などは食物繊維が豊富です。

食物繊維について、体によいイメージはあるけれど詳しくは知らないという方もいるのではないのでしょうか。食物繊維の働きを知り、ぜひ食生活のなかに取り入れてみてください。

食物繊維とは

食物繊維は、食べ物の中に含まれ、人の消化酵素で消化することのできない物質のことです。昔は、栄養価がなく不要なものと考えられていましたが、近年では体に有用な働きをすることがわかり、炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンに次いで6番目の栄養素として注目されるようになりました。

食物繊維の種類と働き

食物繊維には多くの種類がありますが、下記の2つに大別されます。

- **水溶性食物繊維**: 水に溶けてゼリー状になります。脂質・糖などを吸着して体外に排出し、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の予防・改善に効果があります。
- **不溶性食物繊維**: 水に溶けずに水分を吸収して膨れ、腸壁を刺激して便通を速やかにする働きがあります。

1日の摂取量

日本人の食事基準量(2020年版)では、1日あたりの摂取目標量は男性21g以上、女性18g以上となっています(ともに18～64歳)。

しかし厚生労働省の「国民健康・栄養調査」(令和元年)によると、成人男性・女性が実際に

摂取しているのは1日16～17g程度で、目標に達していないため、積極的な摂取が必要です。

食物繊維の多い食べ物

水溶性食物繊維は、海藻類、野菜類、果物類に、不溶性食物繊維は、豆類、玄米などの穀類、きこ類に多く含まれます。

食品では、そば、ライ麦パン、しらたき、さつまいも、切干大根、かぼちゃ、ごぼう、たけのこ、ブロッコリー、モロヘイヤ、納豆、いんげん豆、小豆、おから、しいたけ、ひじきなどは、1食あたりに摂取する量の中に食物繊維が2～3g含まれています。

食物繊維との上手な付き合い方

日本人の通常の食生活では食物繊維を摂り過ぎることはほとんどありませんが、サプリメントなどで多量に取り過ぎるとミネラルなどの吸収を妨げることもあり、注意が必要です。

水溶性、不溶性の種類により健康への働きが違うので、色々な食品を組み合わせバランスよく摂取しましょう。

【参考文献】

厚生労働省令和元年「国民健康・栄養調査」
厚生労働省「日本人の食事基準量(2020年版)」
eヘルスネットなど

