

NEWS LETTER

東北学院大学学生健康支援センター ニュースレター

TOHOKU GAKUIN UNIVERSITY | 学生支援室 | 学生相談室 | 保健室 | STUDENT WELLNESS SUPPORT CENTER

そろそろ疲れが出てきていませんか？

学生健康支援センターにかかわらせていただいて2年目になります。今年度も学生のみなさんが安心して本学で学び、充実した大学生活を送ることができるよう全力を尽くしてまいります。

まず、新入生のみなさんに当センターの紹介を少しさせていただきます。当センターは、保健室（健康診断等、身体の健康をサポート）、学生相談室（大学生活での困りごと、悩みごと等のよろず相談）、学生支援室（障がいを持つ学生の修学上の支援）の3室で構成されており、みなさんの健康や大学生活の支援にあたっています。それぞれの活動について詳しい内容がお知りになりたい方は是非一度、各キャンパスの当センターにお越しください。

ところで新年度がスタートしてはや一月が経ちま

したが、生活には慣れてきた頃でしょうか。新入生の方は初めての大学生活ですし、在学生の方にとっても、専門の授業が増えたり、新しくアルバイトを始めたり、卒業研究や就職活動などの新しい活動が始まっていることと思います。新しい生活が始まると最初は慣れようと頑張っているのですが、1、2か月ほどして生活に慣れてくると、それまでの緊張からの疲れがどっと出てくることがあります。そうしたときには無理を続けず休むことも大切です。また新生活の中での困りごとなども出てくる時期かと思えます。どうか一人で抱え込まず、気軽に当センターをご利用ください。みなさんが健康で充実した学生生活を過ごされることを願っています。

センター長

清水 貴裕 Shimizu Takahiro

【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）

【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）

※五橋キャンパスは、学生支援室・学生相談室兼用

ご利用は
こちらから



01

学生支援室

STUDENT SUPPORT ROOM

合理的配慮は効果が出ない?!

2024年4月より合理的配慮が私立大学を含む事業者への義務となりました。

義務なので絶対に合理的配慮をしなければいけないわけですが、配慮を受ける人から見れば十分なサポートを受けられていると感じているでしょうか。支援する側は、健常者と異なる状況の人の施設利用を想定することができているでしょうか。このコラムでは日本でまだ十分に整備されていない合理的配慮の側面について触れます。

未整備な箇所を単刀直入に言うと、「合理的配慮が適切に行われているか判断する第三者がない」という点です。ちなみに事業者は、実施に伴う負担が過重でないときは、必要かつ合理的な配慮をしなければならないことになっています。しかし、過重な負担か否か判断する人は事業主となっているため、事業者側は断りたい利用者を断ることが起こる可能性があります。身を削って筆を走らせるような思いですが、これは教育機関でも同様です。教員が教育理念の実現に向けて授業を行う場合、あるいは職員が健常者用の設備で円滑に職務を行いたい場合において、普段通りの業務が難しいと感じた際には、過

重な負担を理由に配慮を断ることができる可能性があります（本当は検討の余地がある）。ですが本来は学ぶ機会を学生へ平等に与えるための合理的配慮であるため、業務の効率化から配慮を断ると合理的配慮の本質が失われてしまいかねません。しかしこのような事態に陥った際、合理的配慮が適切かどうか客観的に判断できないのが現状です。

では配慮を受ける側にはどのような選択肢があるのでしょうか。イギリスの取り組みに目を向けます。ロンドンのハックニー特別区においては、公的サービスに限定されますが〈苦情処理手順要綱〉が定められています。これは配慮を受ける側が差別的な扱いを受けたと感じた際、不服申し立てを行う仕組みです。公的に設置された苦情処理窓口が苦情受付と説明を行います。

日本でも、政府広報オンラインのホームページに〈つなぐ窓口（試行事業）〉として合理的配慮の相談を受けつける窓口があります。

ポジティブに見れば、伸び代が大きい分野であるため間違いなくこれから日に日に良くなると思います。



学生支援コーディネーター

守屋 光 Moriya Hikaru

「推し」がもたらす効果

みなさんには「推し」がいますか？ここ数年耳にするようになった「推し」「推し活」、今やその経済効果は数千億円とも言われています。新型コロナウイルス感染症によるイベント制限が緩和されたことで、多種多様な形で「推し活」に励む人が増えてきたように感じます（ちなみに、私自身は表立った「推し活」をしていませんが、しいて言うなら、DIYや動物との交流を通じて島の開拓をする某ゲームのキャラクターを推しています）。

みなさんは「推し」を通してどのような気分になるでしょうか。動画や写真を眺めて楽しむ、声を聴いて癒される、触れて幸せな気分になる…などなど。その一方で、「推しになかなか会えなくて悲しい」というようにネガティブな気分になる場合もありますが、その分実際に会えた時にはこの上なく嬉しく感じられると思います。

このような「推し」を含めて、自分の好きなものに見たり触れたりすることは、ストレス対処のひとつになるといわれています。ストレス対処のための行動を「コーピング」と呼びますが、好きな人を眺める、好きなアイテムに触れる、お気に入りの公園を

散歩する、自然に触れることもコーピングといえ、手持ちのコーピングが多ければ多いほど、私たちの助けになります（伊藤，2020）。そのように考えると、みなさんは知らず知らずのうちに「推し」を通して、自分なりにストレスに対処してきたのかもしれないですね。

また、「推し」をきっかけに「自分はこれが好きなんだ」「自分には意外とこんなところがある」などと思わぬ発見につながることもあります。みなさんが他の誰かとかかわるとき、あるいは社会に出るにあたって自分を振り返るとき、何かしらのヒントになるかもしれません。

新学期が始まって忙しい毎日ですが、時には「推し」にひたすら触れ、感じ、味わい、考える機会を作ってみてはいかがでしょうか。限りある時間の中で永遠に「推し」に浸ることはできませんが、以前と比べて活動がしやすくなった今、「推し」をうまく活用していきたいものですね。「活用の仕方がわからない」「そもそも自分の好きなものって何？」という方は、相談室と一緒に考えてみませんか。

**【文献】**

伊藤絵美「セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク」晶文社(2020)

学生相談カウンセラー

我妻 未希 Azuma Miki

ヘルスリテラシーを高める

ヘルスリテラシーとは

ヘルス (health) は健康のことです。健康を明確に説明することは難しいですが、WHO (世界保健機関) は「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義しています。そして、リテラシー (literacy) は読み書きできる能力を表します。これらの言葉を合わせたヘルスリテラシーは、「生活の質を維持・向上させるために、健康や医療に関する情報を探して理解し、評価して活用するための知識・意欲・能力」を表します。

ヘルスリテラシーが低いと、健康状態が良くない・自己管理スキルが低い・治療が遅れることなどが複数の研究により示されています。

情報を『見極め』て『活用』する

世にあふれる膨大な情報には、科学的根拠の曖昧なものも少なくありません。質の高い健康情報を得るために、以下を参考にしてみてください。

- ① 信頼できる専門家または組織が発信しているか。
 - ▶ どのような資格を持っているか。複数の第三者の目を通して評価されていることが明記されているか。
- ② 違う情報と比較したか。
 - ▶ 問題解決のための選択肢が十分にそろっており、各選択肢の長所と短所の両方が提示されているか。
- ③ 情報源・根拠は何か。
 - ▶ 出典や引用などで科学的根拠として専門分野の論文や具体的データが示されているか。
- ④ 情報は何を目的としているか。
 - ▶ なぜその情報を提供しているのか。営利目的や、偏った情報になっていないか。
- ⑤ いつの情報か。
 - ▶ 健康や医療の情報は日進月歩。古い情報は現在では否定されていることもある。

提供されている情報を鵜呑みにせず、自ら内容を「評価」し「活用」する、意思決定能力を身につけることが大切です。

日頃から意識を

身近な例では、健康診断の結果について専門家の助言を参考に生活習慣改善策を選択し、実行することもヘルスリテラシーです。

体調が良い時には健康について考えることはあまり無いかも知れません。しかし、生涯を通じて自分らしく快適な生活を送ることができるよう、ヘルスリテラシーを高める行動を日頃から意識してみてください。

保健室では皆さんの健康づくりをお手伝いします。



【参考文献】
中山和弘(2022年)「これからのヘルスリテラシー：健康を決める力」講談社