

保健室だより

東北学院大学 保健室

- ◆土樋キャンパス 8号館 2階
- ◆泉キャンパス 1号館 2階
- ◆多賀城キャンパス 1号館 2階

受診報告のお願い

後期授業が始まりました。

健康診断結果などで医療機関を受診するように指導を受けていた方は、所属キャンパスの保健室へ「**受診報告書**」を提出してください。

ひとりで悩んでいませんか？

つらい思いを抱えてひとりで苦しんでいませんか？ネガティブな感情をためこんでいくと、いずれ大爆発して自分や相手を傷つけてしまうこともあります。「相談」というほど重たくなくても、まずは身近な人に「愚痴」をこぼすことで、少しずつ心の重荷を減らしていきましょう。

「困っている」の一言を

「ちょっと困っていて…」などと口に出してみましょう。

話した相手に批判や否定されるなど、「聞く耳なし」、と感じたら次の人へ…

たとえ少数でも、他に分かってくれる人がいるはず。目の前の相手が「わかってくれなく」ても「誰もわかってくれない」と決めつけるのはやめましょう。

「話せる相手」を広げていく

色々な人に少しずつ愚痴をこぼすくらいであれば、相手の負担になりません。

ちなみに…

話を聞く側になった時は？

- あれこれ口を挟まず、じっくり聴く。
- 興味本位で根掘り葉掘り聞かない。
- ダメ出しをしない。
- 自分の体験談や価値観を押し付けない。
- 安易に「まかせて」と引き受けず、必要に応じて相談先を一緒に考える。

身近な人に話すのが難しい時には、次のような相談窓口もあります

- 仙台いのちの電話 022 (718) 4343 (年中無休・24時間受付)
- LINE 相談 「生きづらびっと」 ID 検索 @yorisoi-chat
- チャットルーム 「よりそいチャット」 <http://yorisoi-chat.jp>



LGBTを知っていますか？



「LGBT」とは、性的少数者（性的マイノリティ）の代表的とされる人々の頭文字をとった言葉です。

L…レズビアン（女性の同性愛者）
 G…ゲイ（男性の同性愛者）
 B…バイセクシュアル（両性愛者）
 T…トランスジェンダー（出生時に割り当てられた性別に違和感を抱く）



これらに当てはまらないケースもあります。例えば、男女どちらの性自認も持たない人や、性的指向が無い人もいます。

性自認 | 自分自身の性別をどう思っているか、持続的な自己意識（アイデンティティ）のことです。

性的指向 | 魅力を感じる性別の方向性のこと。

カミングアウト | 今まで公にしていなかった秘密などを表明することを言います。LGBTの当事者がカミングアウトすることには、メリットもデメリットもあります。カミングアウトするの迷ったり悩んだりしているなら、専門窓口相談するなどして自分の気持ちや考えを整理すると良いでしょう。

アウトティング | 当事者が公にしてない秘密などを、本人の了承を得ずに暴露することを言います。プライバシー侵害や名誉棄損等にあたる可能性があり、当事者を追い込むことがあります。絶対にしてはいけません。

性（セクシュアリティ）は多様ですが、性的マイノリティの方はさまざまな生きづらさを抱えています。誰もが自分らしく生きることのできる社会をみんなでつくっていきましょう。