

NEWS LETTER

002

[NOVEMBER 2021]

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

コロナ禍での自粛緩和と 学生相談室

学生相談室副室長

金井 嘉宏

Kanai Yoshihiro

本稿を執筆している2021年10月12日時点では、宮城県の新型コロナウイルス感染者数がゼロの日もあるほど感染状況は治まり、行動制限も緩和されています。喜んで動き始める人、まだ不安で自主的に制限を続ける人など、その受け止め方と行動はさまざまだと思います。大学では対面授業が増えることによって、キャンパスで友人や先輩後輩と会うことができるようになる一方、生活リズムを整えるのが大変だったり、オンラインでの発表場面はなんとかできていたけれど対面の授業では発表するのが不安という方もいらっしゃるでしょう。さらには、ワクチン接種をする必要性は感じながら、注射がこわくて接種できていないという方もいらっしゃるかもしれません。

学生相談室は「よろず相談所」として、さまざま

なご相談をお受けしています。上記のような感染状況に応じた環境の変化についていくのが大変というご相談にも対応可能です。

2021年度は昨年度に比べて対面授業も増えたことで相談件数も増え、多くの方にご利用いただいています。相談の申し込み方法は、各キャンパスの相談室窓口に直接お越しいただいても構いませんし、電話や学生相談室Webページからのフォーム入力でも受け付けています。

最後に、状況の変化への対応には個人差があることを受け入れながら、ご自身のペースで少しずつ慣れていただければと思います。そのサポートが必要なときには、学生相談室をお気軽にご利用ください。

【学生支援室】

土樋キャンパス 022-264-6568 (総合研究棟1階)
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】

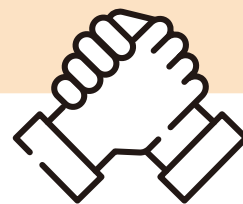
022-264-6410 (8号館3階)
022-368-1326 (1号館2階)
022-375-1186 (1号館2階)

【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





誰もが学びやすい環境づくり

みなさんは、どんな思いを持って大学で過ごしているでしょうか。

大学は、専門性の高い教育とともに、自分とは違った人生の歩みや背景を持った人たち（同級生、先輩・後輩、教職員、OB・OGなど）との出会いを得る学び舎でもあります。

学生支援室では、障がいのある学生の修学上で困っていることについてご相談を受け付けております。障がいによって様々な個があり、ひとりひとりの困り感も違っていることから、周りが気づきやすいものばかりではありません。

たとえば、聴覚障がいの学生は「リップリーディング」という、話し手の口の動きから何を話しているかを読み取る方法で対処することがありますが、現在は、新型コロナ感染拡大防止の観点からマスク着用が推奨されているため、難しさがあるかもしれません。しかし、オンライン授業の際に口元を見せて参加したり、対面授業での資料準備の際、文面やデザインを工夫するなど、少し意識することでわかりやすさを提供することが可能です。

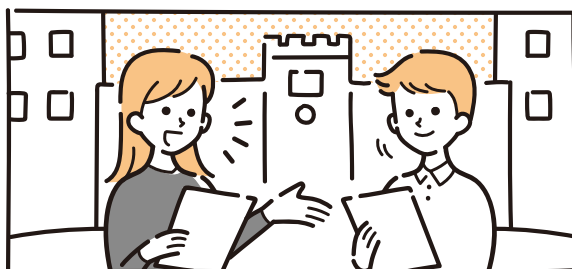
障がいを抱えていなくても、コロナ禍にあって、対面からオンライン、オンラインからまた対面へ

と、ハイスピードで変わる授業形態に対応しなければならない、大変な思いをされている方も多いのではないのでしょうか。実は、この「大変である」という気持ちや不安感は、友人や仲間と直に会ってぼやいたり、自分だけではないんだという感覚を共にもつことで楽になると言われています。すでにこの感覚を味わっている方もいらっしゃるのかなと思います。

これからは、これまでとは違う選択や決断をする場面に遭遇することも増えてきます。誰にとっても岐路においては、迷ったり戸惑ったりするのは普通のことであり、困ったときには助けを求め、自らの立て直しを図りながら生きていくことは大切なスキルとなります。これは、障がいの有無に関わりません。

相手の状況を考え、そこにあった工夫をし、わからない場合にはたずね、互いに認識しあえることを目指していければと思います。ぜひ、学生のみなさんも、その場面で起こった困りごとをどうすれば解決できるか、一緒に考えてみてください。

誰もが学びやすい環境の中で主体的に学修できるよう、学生、教職員ともども、可能な範囲で協力しあっていきたいものです。





「おうち時間」の意外な運動習慣

2020年1月に国内初の新型コロナ感染者が報道され、それからほんの数か月で我々の生活は一変しました。以前の生活をもはや懐かしく思う人も少なくないのではないのでしょうか。ちなみに、この依頼原稿を書き始めたのは2021年9月30日です。明日から第5波に対する緊急事態宣言、まん延防止等重点措置が日本全国で解除されます。早速、旅行店には予約が殺到とyahooニュースに掲載されていました。一方、宣言と措置は解除されるものの、専門家と呼ばれる方々は第6波を予想し、まだまだ予防策は怠れません。このままコロナ以前の生活に戻ることを願うばかりですが、「おうち時間」を楽しむ工夫はもうしばらく必要なのかも知れません。

さて、少々前置きが長くなりましたが、今回はその「おうち時間」を「運動」を絡めてお話したいと思います。ただし、ここでの「運動」はexercise、sportsではありません。ここでは「おうち時間」の「家事」に着目し、肥満予防を考えたいと思います。大まかにですが、料理60kcal、掃除104kcalです。ですので、確かに家事はそれほど高い活動

量が期待できません。ご飯一杯が約170kcalですので、食事のエネルギーの方が高くなります。ところがです。この「家事」の小さなエネルギーは貯蓄でき、肥満予防に効果ありと分かってきました。例えば、週3回料理する=180kcal、それを1か月(4週間)継続する=720kcal、3か月継続する=2160kcalと考えることができます。この活動量が全て脂肪消費に使われることはほぼないとは思いますが、「家事」という運動でも継続することで十分な活動量を確保することができ、肥満対策に効果が期待できます。

コロナ禍の「運動」を考える上で、もう一つ大切なことは「座りすぎ」を防ぐことです。そもそも日本人は「座りすぎ」の上に、コロナ禍でさらに「座りすぎ」の状況が危惧されています。「座りすぎ」は健康によくありません。「スタンディング・デスク」も徐々に浸透してきていますが、例えば、30分間を目安に一度立ち上がりリフレッシュしてみてもいいでしょうか。

以上、コロナ禍の運動でした。「おうち」で過ごす際のヒントになれば幸いです。



学生相談室
兼任カウンセラー

岡崎 勸造

Okazaki Kanzo



疲れ目を放置しないで ～コロナ禍の「目」の健康～

コロナ禍で、オンライン授業やテレワークの機会が増えました。また現代人は、スマートフォンやパソコンなどを使用する時間が長く、目を酷使しています。保健室で実施している「健康調査・問診」でも「オンライン授業で目が悪くなった」という声が聞かれました。

疲れ目を放っておくと、眼精疲労に

目が重い・痛い・乾くなどの症状が、休養や睡眠で回復する場合は「疲れ目」です。休息しても改善せず慢性化し、肩こり、頭痛、イライラ感など体や心にも影響を及ぼしてくる場合を「眼精疲労」といいます。

眼精疲労の原因は、疲れ目以外にも、メガネやコンタクトが合っていない、ドライアイ、目の疾患、精神的ストレスなど色々ありますが、早めに対処し悪化させないことが大切です。

疲れ目の予防・解消法

①目を休ませる

パソコン作業など、集中して画面を見る作業が続く場合、1時間に10分～15分休憩し目を休める。その際、遠くを見たり、目を閉じたりする。

②目の乾燥を和らげる

意識してまばたきを増やす。部屋が乾燥している時は加湿器を使う。適宜目薬をさす。コンタクトよりメガネを使用する。

③温める

蒸したタオルや市販のホットマスク等で目の周りを温める。

④目の体操

両目を見開き、上下左右に大きく回す。目をギュッと強く閉じたり開いたりする。

⑤ツボのマッサージ

こめかみや首筋には、目の疲れや肩こりのツボがあるので、気持ちいいと感じるところを見つけ、指で少し強く押してみる。(眼球を抑えつけないよう注意)

⑥目に良い食事を心がける

小松菜やレバーに含まれるビタミンA、緑黄色野菜に含まれるルテインなど、目に良いとされる食品を取り入れ、バランスのよい食事を心がける。

⑦パソコン作業時の環境・姿勢に気をつける

パソコン画面と目の間は40～50cmの距離をとる。部屋の照明は明るすぎず暗すぎず、太陽光や照明が画面に反射しないようにする。画面の上端が目の高さと同じか、やや下になるようにする。

目の健康を守るために

目の違和感など症状がある時は早目に眼科受診をしましょう。また、特に症状がなくとも、定期的に眼科受診し、目のトラブルの早期発見・予防を心がけましょう。コロナ禍の今だからこそ、自分で守れる健康は自分で守っていききたいものです。

【参考文献】

厚生労働省「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」
公益社団法人日本眼科医会「目についての健康情報パソコンと目」など

