

毎日のこころとからだを豊かにする。



NEWS LETTER

005

[MAY 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

新生活にも学生健康支援センターを ご活用ください

センター長

清水 貴裕

Shimizu Takahiro

今年度より、学生健康支援センター長に就任いたしました、清水と申します。学生のみなさま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たいと思います。

学生健康支援センターは、昨年度までは学生総合保健支援センターと呼ばれていましたが、学生一人ひとりの心身の健康をサポートすることを明確に表す名称として変更されました。学生健康支援センターは、旧学生総合保健支援センター同様に、保健室（健康診断をはじめとする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、悩み事等のよろず相談）、学生支援室（障がいを持つ学生の修学上の支援）の3室で構成されています。今年度より新しく開学した五橋キャン

パスでは、この3つの施設が一箇所に集まり互いに連携しながら学生サポートにあたるため、これまで以上に利用しやすくなっています。

新入生のみなさんは初めての大学生活で、これまでとは生活が大きく変化したことと思います。在学生のみなさんにとっても、新しいキャンパスでの授業やゼミへの所属、就職活動など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その変化に慣れるためにエネルギーを使い、心身ともに疲弊してしまうことがあります。そうしたときには一人で無理をし続けることが大切です。一人で抱え込まず、気軽に学生健康支援センターをご利用ください。みなさんが新しいキャンパスで充実した学生生活を過ごされることを願っています。

【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】

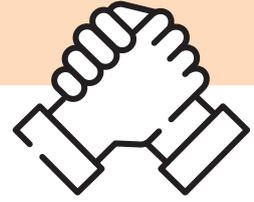
022-264-6410（8号館3階）
022-354-8230（講義棟2階）

【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





発達障害の特徴 ～視点を変えて見てみると～

皆さんは“発達障害”と聞くとどのような印象をもたれるでしょうか。発達障害のある人は困っているとか、困った人だとか、発達障害の当事者の方でさえどちらかというとなegティブな印象をもたれていたりします。

では、ポジティブな面はどうか、発達障害の長所について今話題の対話式AI、chatGPTで聞いてみたところ、以下のように答えてくれました。

- ① **創造性**: 発達障害の人は、非常に創造的で独創的なアイデアを生み出すことができます。
※創造性や想像力に優れています。
- ② **独立性**: 発達障害の人は、しばしば自分のペースで自分のことをすることができます。自己主張や自己決定能力が強いため、自分のやり方で物事を進めることができます。
- ③ **観察力**: 発達障害の人は、周りの細かいところに注意を払い、詳細な観察力があります。そのため、彼らは状況を正確に把握し、問題解決に役立てることができます。
- ④ **専門性**: 発達障害の人は、興味を持った分野に特化することが多く、その分野での専門知識やスキルが高い場合があります。



- ⑤ **集中力**: 発達障害の人は、興味を持ったことに対して非常に熱心で、長時間集中することができます。この能力を生かせば、物事を深く掘り下げ、高度な専門知識を習得することができます。

以上が、発達障害の一般的な長所です。ただし、個人によってその特性や強みは異なるため、一概に当てはまるわけではありません。

【参照】

ChatGPT <https://chat.openai.com/auth/login> (20230419閲覧)

※一部、文言を割愛しております。

ChatGPTはオンライン上の多くのテキストデータをベースとして文章を生成するため、一般的に言われている発達障害の長所は以上のようなものと納得できます。

ただ、個人的には発達障害のある人の一番の長所は『率直さ』『素直さ』『正直さ』だと感じています。ストレートに話をし、忖度などをしない方が多い印象があります。発達障害のある人はコミュニケーションに特徴があり、人の考えや気持ちを汲み取ることや、場の雰囲気に合わせていることが苦手だといわれています。つまり、その特徴を別の見方でとらえると、人の考えを操ることや、だますこと、嘘をつくことが苦手であるといえるのではないのでしょうか。

発達障害の特徴を視点を変えて見てみると“発達障害”の印象が変わるかもしれません。

コーディネータ

小野寺 裕子

Onodera Yuko



「私、自分の性格が嫌いです」 という悩み

「自分の性格が嫌いです。」という大学生の悩みは多いです。「友達とうまくやれない自分が嫌です」「相手の心を読み過ぎてしまって疲れます」「そんな自分が嫌いです」。はてさて、どうしたらいいでしょう…。変わるのを諦めてそれも自分だと受け入れるという手はあります。ただ、ここでは変わるヒントになるかもしれない小話をお伝えします。

人の性格はパーソナリティ心理学という分野で研究されています。性格は「個人を特徴づける持続的で一貫した行動様式」とされるもので、わかりやすく言えば、“時間や状況が違って同じようにその人に見られる特徴”です。大学生になると、私は不真面目だとか、人見知りだとか、陰キャだとか自分のいろんな性格が見えてきますね。ときには、これを変えようと頑張ったりします。

これに対してウォルター・ミシェルという人は、人の行動は私たちが思うほど状況を越えて一貫してはいないと言いました(Mischel, 1968)。様々なデータを解析すると、ある状況と別の状況でその人が示す行動には違いがあり、一貫しているとは言えなかったのです。つまり、いつもマジメな人はいないし、いつも引っ込み思案な人もいないのです。このミシェルの考えは「私、自分の性格が嫌いです」という悩みにとっ

ては朗報です。だって、そもそも「性格」なんてものは、私たちが考えるほどには固定したものであるとして存在していないのですから！

では具体的にどうしたらいいのでしょうか。そのヒントは、自分を取り巻く「状況」やその状況に対する「認知と行動」を少し変えてみることです。勉強できないのはあなたの「まじめさ」が足りないからではなく、勉強する内容や環境が最適でないのかもしれませんが、「引っ込み思案」なのは、そういう性格だからではなく、「私はそういう性格だ」という思い込み(認知)が影響しているかもしれません。頭の中の前提(状況)が変われば、人に話しかけられるかもしれません。性格を変えるのは難しくても、試しに行動を変えることはできるかも。

さて、いかがでしたでしょうか? 「自分の性格が嫌い」という悩みの処方箋になっていたら嬉しいです。反対に「今回の記事、あまり役に立ちません…」という方は、一度、学生相談室のドアをノックしてみてください。カウンセラーと一緒に考えると一人のときとは違った考えが出てくるかもしれません(…実はこれも状況を変える有効な行動戦略なんですよ)。

【文献】

Mischel, W. (1968). Personality and assessment. New York; Wiley.
 詫摩 武俊(監訳)「パーソナリティの理論—状況主義的アプローチ」
 誠信書房(1992)



学生相談室兼任カウンセラー

東海林 渉

Shoji Wataru



健康診断がなぜ毎年必要なのか

前回のニュースレターでもお話ししましたが、今回も健康診断の話になります。

時折、学生のみなさんから聞かれることがあります。「健康診断は必ず受けなければなりませんか?」「健康診断を受けないとどうなりますか?」

どうして健康診断があるのか

健康診断の実施は法律で定められています。大学生の健康診断は『学校保健安全法』という法律の定めに沿って実施しています。みなさんは卒業してからも、『労働安全衛生法』などの法律により毎年健康診断を受診するようになります。法律で定められているということは、毎年受けることが必要ということに他なりません。

健康診断の目的や役割

大学が健康診断を実施する目的は、学生が学校生活を送るにあたり問題がないかどうかのスクリーニングと、結果を分析して学生の健康問題を明らかにし、健康教育に役立てることなどがあります。

また、学生にとっての目的は、初期の段階で異常の早期発見をすること、健診結果から自分の生活習慣の問題点を知り、病気を予防するといったこととなります。

自分の健康を守るために

上述のように『学校保健安全法』、そして『東北学院大学学則』により、学生は定期健康診断を毎年受けなければなりません。受けなかった場合、何よりも自分自身の健康のチェックができません。いつも異常はないから受けなくとも大丈夫なのではなく、異常がないことを確認することが

重要です。また、健診結果や健康調査は改めて日常生活を振り返るよい機会となります。

健康診断で大切なこと

① 毎年必ず受ける

自分の現在の状況を知りましょう。

② 健診結果はしっかり確認し保存する

経年の変化を見ることが大切です。

③ 再検や精密検査は必ず受ける

自覚症状がなくとも進行する病気があります。面倒がらずに検査を受けてください。

④ 検査結果を受け止め改善に努める

体重の変化、血圧の変化、血液検査の結果など、生活習慣に起因するものは多いです。生活習慣を振り返り改善に努めましょう。

⑤ 異常なしを過信しない

健康診断で得られる情報には限りがあります。

今年も健診結果が出そう頃です。健診結果は必ず受け取り確認しましょう。結果で不明なところは放置せずに保健室へ相談してください。

【参考文献】

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
e-ヘルスネット

