

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

MBTIについて

MBTIという言葉をよく見かけるようになりました。教職員のみなさんにとっては初耳の方も多いでしょうか。私も昨年、心理学の授業内のコメントで学生さんから教えてもらいました。MBTIの正式名称はMyers-Briggs Type Indicatorで、MBTIは性格検査です。

性格をいくつかのタイプに分けて理解する方法は複数ありますが（有名な血液型性格は4つですね）、MBTIでは16のタイプに分けます。「16は多すぎないか」と思いますが、4つの軸のかけあわせで表現されます。その4つの軸の一部は、精神分析で有名なユングの性格理論に基づいています。ユングの理論から①外向（Extraversion）－内向（Introversion）：興味関心の方向、②感覚（Sensing）－直感（iNtuition）：ものの見方、③思考（Thinking）－感情（Feeling）：

判断や意思決定の基準、MBTI独自の軸として④判断（Judging）－知覚（Perceiving）：外部との接し方、が加えられました。そして、これらのアルファベットを組み合わせるとISFJ、ENFPなどと表現されます。

MBTIに関する学術論文は少なく、心理学の教科書でも私はこれまで見たことがありません。MBTIに関する科学的検証がどの程度進んでいるのかは不明ですが、自己理解のツールとして利用している企業もあるようです。また、SNSのなかには、MBTIのタイプを特定して、相性の良い人同士をつなぎ合わせるサービスもあるようです。自己理解のツールとして、あるいは仲間同士で楽しむ話題としては利用できるかもしれませんが、信用しすぎず、俯瞰する視点を持ちながら、ひとつのネタだと思って上手につきあっていただければと思います。

学生相談室室長

金井 嘉宏 Kanai Yoshihiro

【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



ADHDと処理速度

ADHD（注意欠如多動症）の方からのご相談で多いのが、「提出物が期限に間に合わない」というものです。間に合わない要因はいくつか考えられますが、その中のひとつにADHDの認知能力の特徴があると考えられます。

大人の知能検査でよく使われるのがウェクスラー式知能検査（WAIS）です。WAISでは、全般的なIQだけではなく4つの特定の認知（言語理解、知覚推理、ワーキングメモリー、処理速度）に関しても測定をし、5つの合成得点を算出します。IQを一般的な指標と比較するだけではなく、自分の認知能力間の差を知ることができるので何が得意で何が苦手なのかがわかります。

ADHDでは認知能力のうち処理速度が最も低くなる特徴があると示されています。処理速度は手際のよい作業や筆記スキル、意欲、プランニングなどに関与しているといわれています。課題が提出期限に間に合わない要因のひとつにこの処理速度が関係していると考えられます。言語理解などの能力は問題がなく、先生の話を理解してや

りとりもできているにもかかわらず、実際に課題にとりかかると手際よく進めることができないのです。

周囲の人は多くの場合、言語理解の高さで能力を判断しがちなので、課題が遅いのは怠けている、やる気がないと見てしまいます。ADHDの方も自分の頭の中では理解ができているのに、思ったより課題が進まないことに焦りを感じ、どうして自分ではできないんだろうと自分を責めたり、自信を失ったりします。ADHDの方は子どもの頃からそのようなことが続いていると自分に対する否定的な考えが染みついてしまいます。

「自分はダメな人間だ」「きっと失敗する」などです。

しかし正しくは、「自分のなかの他の能力と比較して処理速度が遅め」ということだけなのです。

自分自身を否定する前に自分の認知能力の特徴について考えてみてもいいのではないのでしょうか。自分の能力を把握することで短所を工夫し長所を伸ばすことができます。周囲の人に自分の特徴を伝えることで対応が変わってくることもあります。



【参考文献】

藤田和弘, 前川久男, 大六一志, 山中克夫
「日本版WAIS-IIIの解釈事例と臨床研究」
日本文化科学社, 2011

学生支援コーディネータ

小野寺 裕子 Onodera Yuko

学生相談室

STUDENT COUNSELING ROOM

どうしてもネガティブな感情を感じてしまいます。 一体どうしたらよいのでしょうか？

学生相談室では、時々、不安や悲しみ、怒りなどの“ネガティブな感情”について相談を受けることがあります。人は“ネガティブな感情”を抱くことに対し、“なんて自分は小さな人間なんだ”とか“こんな事を考えたり、感じたりしてはいけない”と否定的な想いを持つ事が多いです。いつも嬉しい、楽しいという“ポジティブな感情”だけを持てれば、どんなに幸せなことでしょう。でも、そういう訳にもいきませんよね。ここで大切なことは“ネガティブな感情”が出てきた時には“私は、今、辛いんだ、ストレスを受けているんだ”と自ら気づき、その状態から脱出する術を身につけることです。“あー自分はこんなことで、こんなに苦しんでいたんだ”と気づけると、少しだけその苦しみと距離を置くことが出来ます。

では、自分の中にあるストレスに気づいたら、何をすればよいのでしょうか。かつて私が参加した研修会で、講師の先生から面白いイメージトレーニングを教わりました。『ネガティブな感情が出ることは特別な事ではなく、毎日用を足すのと同じぐらい、自然な事だと捉えましょう』というものです。どちら

も必要だから生じるし、コントロールが効くものでもありません。“何でこんな汚いんだろう”ってトイレを見ながら、いちいち吟味しないでしょう。たいていの場合、すぐジャーっと流すはずです。同様に、ネガティブな感情が出てきたら、“そんなことを考えちゃダメ！”と否定したり“なぜそんな考えが出ちゃったんだろう”と悩むのではなく“あ、出ちゃったね”と眺め、さっと受け流しましょうというものです。

一方、ストレスには客観的に眺める事で、手放せるものもあれば、もっと心の奥深くの傷が影響しているケースもあります。そうになると、なかなか“ジャーっと流す”わけにいかないのも事実です。そういう時にこそ、カウンセラーと一緒に“何が出来るそうか？”作戦会議が出来るのも学生相談室です。もしかしたら、悩みを人に相談すること自体のハードルが高く、今まで出来ずに来たと言う方もいるかもしれません。言葉に詰まったり、上手く話せなくても、全く心配ありません。学生相談室には、ありのままのご自身で来てください。お待ちしております。



学生相談カウンセラー

石井 直美 Ishii Naomi

運動と健康

プラス デン
～+10から始めて1日60分を目指そう～

今年はパリオリンピックの年でしたね。スポーツの秋、身体を動かすのにぴったりの季節になりました。

「身体活動」は、家事・仕事・通学などの「生活活動」と健康・体力の維持増進を目的に計画的・定期的実施する「運動」の2種類があり、すべての身体活動に意味があります。2020年にWHO（世界保健機関）が公表した「身体活動・座位行動ガイドライン」では、身体活動は、循環器病、2型糖尿病、がんを予防し、うつや不安の症状が軽減され、思考力、学習力、総合的な幸福感を高め心身の健康に寄与するとされています。またWHOは、死亡の危険因子として、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、身体活動・運動不足を第4位に位置付けています。

こうしたエビデンスにより運動の意義と重要性が高まっています。

運動の目安

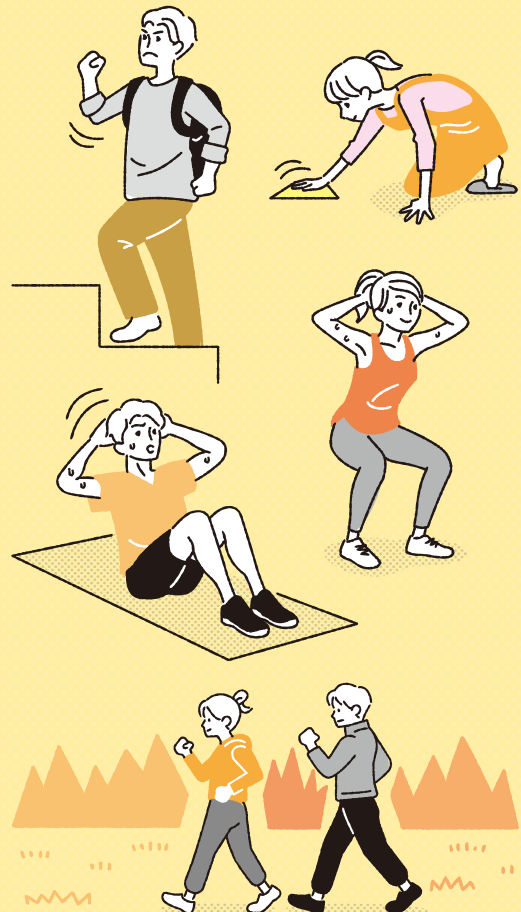
厚生労働省では「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」により、個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組み今より少しでも多く体を動かすよう推奨しています。成人の目安は以下のとおりです。

- ① 歩行又は同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行う（1日8,000歩以上に相当）。
- ② 息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行う。
- ③ 筋力トレーニングを週2～3日行う。
- ④ 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する（じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも体を動かす）。

人それぞれ可能なものから

1回の身体活動を「20分以上継続しなければ効果がない」などの最短持続時間や「週3回以上実施しなければ効果がない」などの最低実施頻度はありません。短い時間の積み重ねでも健康効果は得られます。健康増進のために望ましい身体活動量は人それぞれです。推奨事項はあくまで目安と考え、今より10分身体を動かすことから始めて、1日合計60分を目指しましょう。

スマホのアプリ活用で「歩数」を確認したり、運動の「見える化」もおススメです。



【参考文献】

WHO「身体活動・座位行動ガイドライン」2020
厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」
第二回健康日本21（第三次）推進専門委員会「アクティブガイド2023」