東北学院大学

毎日のこころとからだを豊かにする

012
NOVEMBER
2026

# 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

## ADHDかも?と思ったら
### ―正しく理解して上手につきあうために

SNSなどの情報から、「自分はADHDかも」と思う学生さんが増えているようです。ADHD（注意欠如多動症）は、親の育て方や本人の努力不足によるものではなく、生まれつきの脳のはたらき方によるものです。

主な特徴としては、集中が続かなかったり、必要なものをなくしてしまうなどの「不注意」、じっとしていることが苦手であったり思いついたらすぐに行動したり話すなどの「多動性・衝動性」の２つがあげられます（いずれも６ヶ月持続し日常生活に支障をきたしていることが必要）。大学生活では、ケアレスミスや忘れ物、先延ばし、時間管理などに困難を感じることがあります。

特に時間管理では、時間の経過を感覚的につかむことが苦手であるため、30分で終わると思っていた課題に予想以上の時間がかかることがあります。また、締切直前にならないとエンジンがかからず、過集中によって間に合うと大きな達成感が得られ、次も同じパターンを繰り返しがちです。さらに、「すぐに手に入る報酬を好む」特性もあるため、目の前の課題よりも、刺激的な結果をすぐに入手できるゲームやギャンブルを優先してしまうこともあります。

ADHDの特徴と上手につきあうために大切なことは、「意志の弱さ」のせいにしないことです。課題を面倒に思うと先延ばししてしまうので、課題を小さく分けて最初の一歩を小さくする、課題の達成ごとにごほうびを設定する、気が散ることを防ぐために環境を整える（スマホを手の届きにくいところに置くなど）、アラームやタイマーを活用するなど、自分に優しい環境調整やツールの活用、取り組み方を考えるのがコツです。

下記の本が参考になりますので興味のある方はぜひご覧ください。

【参考文献】
中島美鈴（2018）. もしかして、私、大人のADHD?
認知行動療法で「生きづらさ」を解決する　光文社新書

学生健康支援副センター長・学生相談室長
金井　嘉宏 Kanai Yoshihiro

［学生支援室］
土樋キャンパス　022-264-6569（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

## 障壁のある社会で生きるということ
### ―困難との出会いに意義を見出し生きる道―

障がいを持つ学生を支援する学生支援室において、障がいとともに生活することが難しいというお話を耳にすることがあります。その要因として、社会側に存在する障壁が大きく、障がいを持つひとたちが日常生活の中で制限を感じやすいということが挙げられるかもしれません。このような考え方は「障害の社会モデル」とも呼ばれます。では、障壁のある社会において、どのように困難を捉えたら良いのでしょうか。

困難の捉え方を考える上で、一助となる考えを与えてくれる人物のひとりに、ヴィクトール・フランクルという精神科医がいます。彼は「夜と霧」という著作の中で、第二次世界大戦中のナチスによって強制収容所に送られた経験をもとに、自身の人生観を描いています。中でも、人生に期待することを考えるのではなく、人生が私たちに何を問いかけているかを考えることが重要であるという彼の視点は、困難の捉え方として新たな示唆を与えてくれるように思います。あるひとは困難が生じた際、自身が人生に求めるものに思いを馳せ、それが叶わないことにショックを抱くことがあるのではないでしょうか。一方ヴィクトール・フランクルは、困難との出会いに意義を見出すことの重要性を説いたのです。障がいの有無に限らず、彼から学ぶことのできる人生観は有意義なものであると言えるでしょう。

本学の学生健康支援センターは、学生支援室のほかに学生相談室や保健室を併設しています。障がいによる授業でのお困りごとは学生支援室、心に関するお悩みは学生相談室、お身体の不調が生じた際には保健室のご利用をお勧めします。学校生活の中で困難が生じた際には、ぜひ学生健康支援センターの存在を思い出してください。困難との出会いにはきっと意義があります。学生支援コーディネータとして、みなさんの学生生活が豊かなものとなるよう応援しております。

【参考文献】
ヴィクトール・E・フランクル（著）
池田香代子（訳）（2002）
夜と霧　新版　みすず書房



学生支援コーディネータ
小野　翔子 Ono Shoko

02

# 学生相談室

STUDENT COUNSELING ROOM

## つながっていても孤独？

電車やバスを待つとき、待ち合わせをしているとき、一人で外食するとき。周囲を見ると、多くの人がスマホの画面を見ています。私自身も、ほんの数分時間が空くと、いつの間にかスマホを手にしています。私たちは「一人で何もしない時間」を過ごすことが、ずいぶん苦手になったのかもしれません。

MIT教授のシェリー・タークルは、TED講演「つながっていても孤独？（Connected, but alone?）」で、いつでも誰かとつながれる社会が、私たちから「一人でいることのできる力」を奪い、かえって孤独を深めているのではないかと問いかけています。

一人でいる時間は、決して無駄な時間ではありません。何もせずぼんやりしたり、自分が何を感じ、何を考えているのかに気づいたりする。それは自分自身と向き合う大切な時間でもあります。タークルは、このような一人で過ごす時間をsolitude（一人でいること）と呼び、「寂しさ」や「空虚な気持ち」を伴うloneliness（孤独）と区別しています。



- solitude……一人でも落ち着いていられる「静かなひとりの時間」。
- loneliness……「寂しさ」や「空虚な気持ち」を伴う孤独。

lonelinessのほうは、多くの人に覚えがあるはずです。ふと一人になったとき、誰かとつながりたい、取り残されたようで寂しいと感じる――そんな気持ちです。

寂しいときに誰かとつながることは大切です。しかし、lonelinessを避けようとして、一人になるたびにスマホを取り出していたら、solitudeまで失ってしまうかもしれません。

誰ともつながっていない時間は、自分自身とつながる時間でもあります。そのために、夜寝る前の数分間だけでも、今日あったことを心の中でゆっくりと思い巡らしてみることをおすすめします。そんな小さな時間から、「一人でいること」を取り戻せるのかもしれません。

ただし、一人で抱えているのがつらいときは、無理に一人でいる必要はありません。「なんとなくしんどい」と感じたら、ぜひ相談室においでください。

【参考資料・参考文献】
TED日本語 – シェリー・タークル：つながっていても孤独？
https://digitalcast.jp/v/15796/?utm_source=chatgpt.com
シェリー・タークル（2018）.つながっているのに孤独　ダイヤモンド社

学生相談室兼任カウンセラー
松村　尚彦 Matsumura Naohiko

03

# 保健室

HEALTH CARE ROOM

## なくそう！望まない受動喫煙 ～マナーからルールへ～

受動喫煙とは、本人がたばこを吸わなくても他人のたばこの煙を吸い込んでしまうことです。たばこの煙にはニコチンやタールなど5,000種類以上の化学物質、70種類の発がん物質が含まれています。知らないうちに有害物質を吸い込んでしまう「望まない受動喫煙」をなくすためのルールが改正健康増進法です。

### 受動喫煙でどのような影響があるの？

国民の8割は非喫煙者です。日本では、受動喫煙が原因で「脳卒中」「虚血性心疾患」「肺がん」「乳幼児突然死症候群」の病気で年間約15,000人が死亡しています。受動喫煙により「肺がん」「脳卒中」は1.3倍、「虚血性心疾患」は1.2倍、病気のリスクが高くなります。

場所ごとの非喫煙者が受動喫煙に遭遇した割合は、「職場」16.9%、「飲食店」16.7%、「遊技場」は9.6%です。20歳以上になると受動喫煙の機会が多くなります。喫煙する人もしない人も、ルールを知って守り望まない受動喫煙をなくしましょう。

### たばこを吸わない人にも関係があるの？

学校・病院・行政機関は原則敷地内禁煙です。多くの方が利用する商業施設や飲食店などは原則屋内禁煙です。20歳未満の人は、喫煙エリアへの立ち入りはできません。アルバイトで働く場合も同様です。

このように施設ごとにルールがあるのでみなさんに関係があります。



### みんなで守ろう喫煙ルール！

**①原則敷地内禁煙の施設**

こどもや患者に特に配慮すべき施設である学校・行政機関・病院は原則敷地内禁煙です。

**②原則屋内禁煙の施設**

事業所・飲食店・ホテルは原則屋内禁煙で、喫煙を認める場合は喫煙専用室等の設置が必要です。

**③標識の掲示義務**

喫煙室を設置する場合は、「喫煙することができる場所であること」「20歳未満は立入禁止」の掲示が義務づけられています。

**④義務違反の罰則**

違反者には罰則（過料）が科せられることがあります。

東北学院大学は、2027年4月1日よりキャンパス内完全禁煙となり、今年度より段階的に特定屋外喫煙場所の利用時間を縮小しています。ルールを知って守り「望まない受動喫煙のない」キャンパスをみんなでつくりましょう!




【参考資料】
厚生労働省「受動喫煙対策サイト」
厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」
厚生労働省 令和6年「国民健康・栄養調査」