

1. 学生に対する保健衛生及び精神衛生指導

1) 健康の維持・増進に関する資料の掲示・配布

教育学部特別科学生の協力のもとに、健康維持と増進に関するパンフレットを作成し、城内キャンパスの生協食堂を利用して定期的に掲示、配布した。又、センター前の掲示コーナーにも季節毎の保健衛生トピックの解説記事を掲載した。

2) 学生相談室の案内

学生相談室の案内を4月と10月に各学部配布した。相談室の場所や各曜日ごとにスタッフが在室している時間などにつき、具体的な情報を掲載し、学生相談室の存在・利用法を知ってもらうことを主眼とした。

3) 「学生部だより」に「健康コラム」を掲載

昨年度末より発刊されるようになった「学生部だより」中の「健康コラム」に、身体的・精神的健康度の評価や増進法につき計4回掲載した。それらを転載する。

1989.1 学生部だより 創刊号

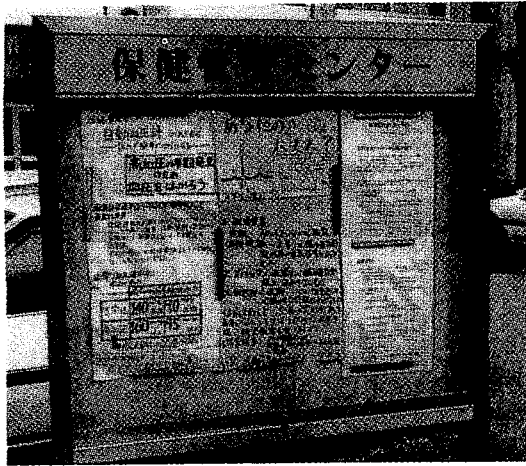
保健管理センターは、本学の学生諸君がいつも健康に勉学に励むことができるように、いろいろなことを行っております。

では、一体、健康とは何でしょう？

病気とは何か、という質問にはほとんどの人達がほぼ共通した解答をすることができます。しかしながら、誰にとっても最も重要で身近な事項である、この健康というものについての質問に対しては、自信をもって答えられる者はそれ程多くなく、また、答えられたとしてもその解答は各人各様なのであります。結局、健康というものは各人それぞれ自身のものであって、それに対する考え方も、自分自身が思っている通りのものでいいのではないかと思います。人は健康のために生きているのではなく、生きるために健康でなければならないからであります。

そのためには、日頃から各自が自分の健康の具合を、自分でよく知っていなければなりません。健康の具合を示す尺度を“健康度”といいます。この健康度のなかにはいろいろなものが含まれています。そのうちで何を最も重要に考えるか、これも各自の問題です。自分の身長と体重を知っていれば満足する者もいるでしょうし、また、心電図や肺活量あるいは筋力まで測定しても、まだ満足しない者もいるかも知れません。さらに、精神的健康度、社会的健康度という問題もあります。

保健管理センターでは、学生諸君の健康度を把握するのにどのような指標が最適か、をいつも



考え続けています。自分の健康の限界を知りたいと考えた時、自分の健康に自信がもてなくなった時、“健康”について討論したくなった時、その他、保健管理センターを思いだした時など、いつでもセンターへ顔をみせて下さい。君自信の健康度に基づいて討論しましょう。

(保健管理センター教授 東福 要平)

1989. 4 学生部だより 第2号

新入生諸君、金沢大学入学おめでとう。これからの大学生生活を心に描いて、期するところ大いなるものがあろうかと存じます。在学生諸君もそれぞれ新しい学年を迎えて、昨年以上に意義ある毎日を送ろうと願っていることであらうでしょう。

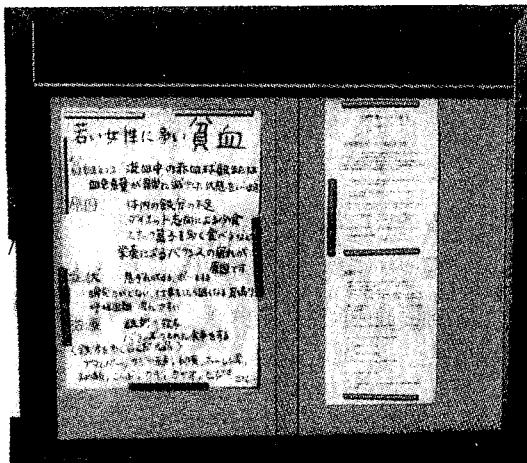
『健康』というものの定義については、古来多くの学者がそれぞれいろいろなことを述べていて、今日でも一つの決定的なものはまだないといってもいいでしょう。しかし、自分自身がやりたいと思う目標に向って、それ程苦痛なく進み、それを達成することができる肉体と精神を維持することが、私達にとって健康であるといい表わすことができるのではないのでしょうか。

諸君は大学生として、単に自分自身の欲望を満たすためだけでなく、将来の社会を担う一人として成長するためにも、健康な肉体と精神を培っておかなければなりません。そのためには、日常から自分の健康状態をきちんと把握しておくことが必要となります。

保健管理センターでは、毎年1回定期健康診断を施行して、諸君の健康度を把握するとともに、

諸君自身にとってもこの健康診断は、自分の健康度を知るよい機会となっております。本年度は4月19日より各学部毎に、新入生については5月11日より学生会館において行う予定となっております。

昨年度の定期健康診断の受診率は80%前後で、最近数年は低下傾向が続いております。この現象は、学生諸君が自分の健康に対してそれ程不安がない、ということの現われなのかも知れませんが、一方、血圧や尿所見の異



常など、全く自覚症状のないところでの異常者は決して減少してはおりません。自分の健康を単に自覚的にとらえているのみでは不完全である、ということがいえます。要するに、年1回だけでいいから、自分の健康度を他覚的にとらえてみるのが不可欠なのです。

今年1年間、諸君が心身ともに健康な生活をエンジョイして、自分の目指す希望が十分に叶えられるよう、心より願っております。

(保健管理センター教授 東福 要平)

1989.10 学生部だより 第3号

「健康である」とはどんなことでしょうか。普段の私たちは取り立てて考えたことがないのではないのでしょうか。WHO(世界保健機構)は1946年に大憲章を制定し、その中で健康について次のように定義しています。

「健康とは、単に病気や虚弱でないばかりではなく、肉体的にも精神的にも、さらに社会的にも申し分のないような完全な状態になることを言う」

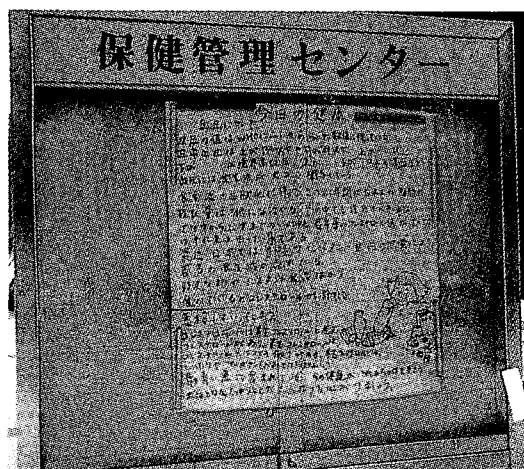
ここで気づくのは、健康は病気でないというだけでなく、もっと広い意味を持っていることです。また、単に身体的健康のみでなく精神的・社会的にも良好な状態が要求されています。これが精神的健康の分野と言えるでしょう。

精神的健康についてHappokuは、①社会や環境からの要求・期待とそこでの個人の要求・欲望のバランスがどの程度保たれているか。②幼児的な行動傾向がどの程度まで減少し、成熟しているか。③個人に与えられる脅威や不安などを乗り越え、欲求阻止の状況に対処していく活動性をどの程度持ち備えているか。の3つの基準を出しています。Thorpe & Katzは、安定感、自信、自己理解、他者理解、感情の成熟、立場の判断とそれに見あった目標の設定、適当な人格の統合、職業的生活の満足、などを挙げて精神的健康の指標としています。一口に言うのは困難

ですが、社会に適応しながら、自分の資質を有効に発揮できている状態と言えるでしょうか。

あなたは精神的にも健康ですか。保健管理センターは、皆さんの精神的健康の維持・増進のお手伝いもします。どんな些細なことでも構いません。聞いてみたいこと、聞いてほしいこと、一緒に考えてみたいこと、何でもどうぞ。また精神健康調査票の再受験や心理検査の希望なども申し込んで下さい。

(保健管理センター講師 木村 敦子)



1990.1 学生部だより 第4号

精神的なストレスや負担が身体の状態に影響を及ぼすことは良く知られています。「心身症」はその代表的な例です。心身両面での健康を維持していくために、自分で自分に気配りしてみましょう。

まず、自分の行動パターン、性格傾向、生活習慣、健康状態、その他自分に関する情報を十分に持つ、いわゆる己をよく知ることです。例えば、必要以上に周囲に気を遣い、疲れ果てるタイプ、きまじめで何事も100%やり遂げないと気がすまないタイプ、自信欠如からストレスを招きやすいタイプなどは健康を損ないやすいタイプの一つです。

次に、自分について得た情報を良く検討し、悪性ストレスを招きやすい行動傾向を修正することです。特に次の点について考えてみましょう。①生活全般にわたってゆとりを持たせること、②周囲の人々や社会を寛容に受け入れる態度を身につけること、③不快、不満、怒り、不安などを適宜吐き出す機会を作ること、④スポーツ、レクリエーション、趣味など、遊びの要素を生活に取り入れて緊張やストレスの解消を図ること。

不安、焦り、怒り、不満、不安定感などはストレス反応そのものであると同時に、ストレスを引き起こす引き金にもなり、特に長期にわたれば心身の健康に重大な悪影響を及ぼします。これらを自分でコントロールする方法を身につけることによって、ストレスの解消とともにストレス

に耐える力をつけることにもなります。例えばヨガ、禅、瞑想法などはその一つですし、心理生理学的原理に基づいた方法として、自律訓練法、筋弛緩法、バイオフィードバック法などがあります。これらの方法は自分一人ですぐにできるものではありませんが、後者については学生相談室でお教えることができます。関心がある方はいつでも来てください。

(保健管理センター講師 木村 敦子)

