

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

ゴールデンウィーク明けにご注意!

学生健康支援センター長の清水です。今年度も学生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ます。

まず、当センターの紹介をさせていただきます。当センターは、学生支援室（障がいを持つ学生の修学上の支援）、学生相談室（大学生活での困りごと、悩みごと等のよろず相談）、保健室（健康診断等、身体の健康をサポート）の3室で構成されており、学生の健康や大学生活の支援にあたっています。それぞれの活動について詳しい内容が知りたい方は各キャンパスの当センターにお越しいただくか、大学ホームページで学生健康支援センターのページをご覧ください。

新年度がスタートして一月以上が経ちましたが、新入学生も新しい生活には慣れてきた頃でしょうか。新入生の方はもちろん初めての大学生活ですし、在

学生の方にとっても、専門の授業が増えたり、新しくアルバイトを始めたり、卒業研究や就職活動などの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最初は慣れようと頑張っているのですが、1、2ヶ月ほどして生活に慣れてくると、少しずつたまったストレスからの疲れがどっと出てくることがあります。特にゴールデンウィーク明けは生活リズム等が崩れて体調やこころも不安定になりがちです。しっかり睡眠をとる、生活リズムを整える、軽い運動をするなど調子を崩さない対策を心がけていただきたいと思います。また、そうした対策をしても不調や不安を感じることがあるようでしたら、一人で抱え込まず、気軽に当センターをご紹介します。ご利用いただきたいと思います。

学生みなさんが健康で充実した学生生活を過ごされることを願っています。

センター長

清水 貴裕 Shimizu Takahiro

【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



学生支援室

STUDENT SUPPORT ROOM

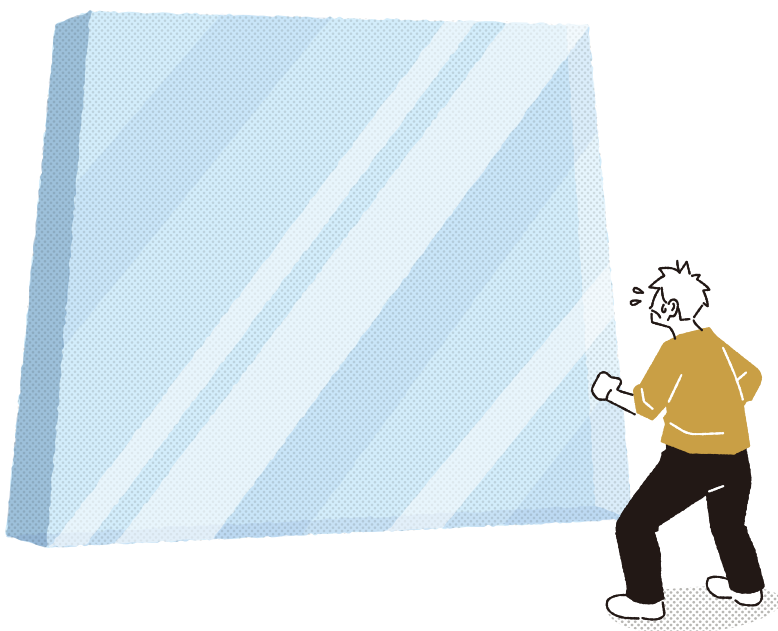
「社会の中のバリア」と学生支援室

学生支援室は「障がいのある学生を対象に、授業上での不安や困っている事の相談を受け付け、合理的配慮の提供に向けた調整と支援を行います」（本学HP）。合理的配慮の提供は、2024年4月1日施行の改正障害者差別解消法において、私立大学においても義務化されました。ここで言う障がいのある学生とは「障害者手帳」を取得した方のみを指してはしません。心や体のはたらきに障がいがあり、障がいや「社会の中のバリア（障壁）」によって生活に制限を受けている全ての方が含まれます。

「社会の中のバリア」とはどのようなものでしょうか。例えば、耳が聞こえにくい障がいがある方が、必要に応じて筆談をしてもらっているが、細いペンで小さな字を書かれるために読みづらく、コミュニケーションができない場合を考えてみましょう。原因は、聞こえにくいことでしょうか。太いペンで大きな字を書いてもらえればコミュニケーションはで

きるようになります。「大きな字であればコミュニケーションができる」という配慮についての情報が行き届いていないために、大きな字を書いてもらえないということが原因である、と考えられないでしょうか。必要な情報が届かない状態を「社会の中のバリア」と認識し、配慮についての情報を必要な方に届けることが、学生支援室による合理的配慮の提供となります。もちろん情報だけでなく、場合によっては、より直接的な配慮や支援をしたり、学生本人による必要な情報の伝え方を一緒に考えたりすることもあります。

「社会の中のバリア」は困っている方以外は気づいていないことがほとんどです。また、これまで学生支援室を利用したことがある学生よりも、人知れず「社会の中のバリア」で困っている学生はたくさんいらっしゃると思います。学生支援室は、合理的配慮を通して、なかなか気づけない貴重な「誰かが助かる情報」を届ける場所だと考えております。



【文献】

政府広報オンライン2024年11月8日「事業者による障害のある人への『合理的配慮の提供』が義務化」
<https://www.gov-online.go.jp/article/202402/entry-5611.html>

学生支援コーディネータ

尾上 豊明 Onoe Toyooki

学生相談室

STUDENT COUNSELING ROOM

自分も相手も大切にするコミュニケーション

「前から楽しみにしていた旅行の日に、友達が連絡もせずに遅刻をしてきた」

こんな時、あなたならどうしますか？我慢して何も言わない人もいるかもしれませんが、相手を強く責めすぎてしまう人もいるかもしれません。

人間関係の持ち方には、大きく分けて以下の3つのタイプがあるといわれています（平木、2021）。

①「非主張的」

自分よりも他者を優先し自分のことを後回しにするタイプ

②「攻撃的」

自分のことだけを考えて他者を踏みにじるタイプ

③「アサーティブ」

自分のことをまず考えるが他者にも配慮するタイプ

先ほどの例でいうと、我慢して何も言わない人は「非主張的」なタイプ、相手を強く責めすぎてしまう人は「攻撃的」なタイプといえるかもしれません。また、自分の気持ちを伝えつつ相手にも配慮をすることができる人は「アサーティブ」なタイプということができると思います。

では、どうすればアサーティブな自己表現ができるのでしょうか？ここでは、「DESC法」（平木、2021）というものを紹介します。

〈DESC法〉

D (describe):

客観的な状況を描写する。

E (express, explain, empathize):

自分の気持ちを伝え、相手の気持ちに共感する。

S (specify):

相手に望むことを提案する。

C (choose):

相手の返事がYes / Noの時にどうするかを示す。

最初の例をあげると、「集合時間に遅れてきて（D：状況）、私は困ってしまった（E：自分の気持ち）。何か事情があったのかもしれないけど（E：相手への共感）、遅れるときは連絡をくれると助かるよ（S：提案）。（C：相手がYesの場合）よろしくね。（C：相手がNoの場合）じゃあ、次はもう少し遅い集合時間にしよう。」と言えるかもしれません。

実際にどのように伝えるかは相手との関係性によっても変わってくると思いますが、DESC法を使って自分の気持ちや状況を整理することで、気持ちが落ち着き、アサーティブな自己表現につながるのではないかなと思います。

自分も相手も大切にしながら、日々を過ごすことができればいいなと思います。



【文献】

平木典子「三訂版アサーション・トレーニング
—さわやかな「自己表現」のために—
日本・精神技術研究所（2021）

学生相談カウンセラー（兼任）

一柳 貴博 Ichianagi Takahiro

全国平均より高い本学の喫煙率 ～禁煙チャレンジャー募集中～

2025年4月に実施した学生定期健康診断の結果はいかがでしたでしょうか。

本学では、学生定期健康診断の一環としてWebによる健康調査を実施しております。今回は、昨年実施した喫煙状況調査の結果についてご報告いたします。

2024年度は8,942名（回答率78.5%）の学生から回答があり、喫煙していると回答した学生は502名でした。喫煙率は、男性7.76%、女性1.95%、全体で5.61%となっています。

本学の喫煙率の年次推移（グラフ参照）を見ると、2022年度までは減少傾向にあり、過去最低の3.9%を記録しましたが、その後は微増傾向にあります。

国立大学保健管理施設協議会が発行している「学生健康白書2021」（最新版）によると、4年制大学生の喫煙率は、男性4.42%、女性1.28%

です。2021年度の本学の喫煙率は、男性7.85%、女性1.65%であり、いずれも全国平均を上回っています。

中学校や高等学校時に喫煙の有害性について学んだにもかかわらず喫煙を始めてしまい、やめられなくなる背景には、ニコチン依存があります。ニコチン依存は、強い意志だけでは克服することが難しいものです。

保健室では、禁煙を希望する学生の皆さんをサポートするための「禁煙チャレンジャー」という3か月のプログラムを用意しています。このほかにも、タバコ依存度テスト、スモーカーライザーによるCO濃度測定、禁煙方法のアドバイス、禁煙外来の紹介、禁煙手帳の配布、ニコチンパッチ購入費用の一部助成なども行っています。禁煙に関心のある方は、ぜひ保健室までお越しください。

