

News Letter

2021年3月
vol.30

- 目次
- 助けを求めることは良いことです
～援助希求行動の大切さについて～
 - 本当は怖い運動不足!
なんとかできるのは自分だけ
 - 健康管理部門からのお知らせ

写真撮影 江邊 紋華



助けを求めることは良いことです ～援助希求行動の大切さについて～

京都大学環境安全保健機構健康管理部門教授
健康科学センター長

阪上 優

どのような人であれ、日々の生活や目標の到達には、様々な困難や心理的負荷が伴います。現代社会において、悩みを持たない人はいないとも言えるでしょう。ましてや青年期は、解決すべき問題や乗り越えるべき多くの課題があり、悩みが尽きないのが一般的です。

皆さんは、悩みを抱えて、途方に暮れてしまった時、どうしているでしょう。一時的に休憩したり、その場から離れるのも、賢明な方法です。また、問題を様々な角度から見直してみたり、解決のための創意工夫をすることも重要です。まずは、自助の精神を持って、自力で何とかしようとする能動性は、自らの精神的成長を促す重要な推進力ともなり得ます。しかしながら、自らの持つ問題解決能力を超えてしまい、八方塞がりになることはよくあることです。一人の人間の知恵や経験は、ごく限られているものだからです。さらに、人間はストレスに暴露されると、思考の幅がより一層狭小になることも知られています。心理的に追い詰められたとき、他者の助言、特に専門家の支援を求めることはとても有用です。

他者に助けを求めることを、専門用語では「援助希求」といいます。近年の研究により、適切な援助希求行動はメンタルヘルスの鍵であり、メンタルヘルス不調を深刻化させないための重要な能力の一つであることが分かってきました。しかしながら、他者に助けを求めることは、ときに多くの人にとって容易ではありません。何故、援助希求行動は難しいのでしょうか。その背景には、いくつかの認知の歪みのパターンの存在が指摘されており、ひとそれぞれの偏った傾向があることが知られています。代表的な誤謬としては、以下が挙げられます。

助けを求めない『認知の歪み』の例

- 助けを求めたら、他人に迷惑がかかるに違いない
- 助けを求めてもどうせ役立たないに違いない
- 自分には価値がないので他者の援助はうけるべきではない
- 他者に助けを求めるのは弱い人間のすることだ（自分はするべきではない）
- 自分の悩みは誰にも決して理解できないにちがいない
- 相談の仕方が分からないから自らの悩みを放置する
- そもそも、悩みを相談しても良い、という考えが思いつかない

一覧にしてみると、これらの考えが偏ったものであることに気づきやすいと思います。適切に助けを求めることは良いことです。助けを求めることは、一つの重要な能力です。

京都大学では、保健診療所をはじめ、構成員の援助希求に応えるための複数の支援サービスがあります。必要な時には、躊躇せず、勇気を出して助けを求めてください。京都大学において、自らの援助希求能力を磨いてほしいと願います。そしてさらに付言するならば、自己と他者は鏡のような関係でもありますので、適切に助けを求めることができるようになれば、将来、適切に他者を助けることができる人にもなり得るでしょう。

本当は怖い運動不足! なんとかできるのは自分だけ

新型コロナウイルス感染症の拡散防止のために、テレワークや遠隔授業、外出自粛が促され、日々の体を動かす時間が激減しています。全く外出せずほとんど座ったまま毎日を過ごせてしまうことに驚きますね。運動不足は、コロナウイルスのようにすぐに健康への影響が実感されるものではないですが、長期的に心身に悪影響を及ぼすことは明らかです。また、運動しなくなると相対的に摂取カロリー過多になりがちです。このまま運動不足を放置していれば、生活習慣病患者や筋力不足からくる要介護者の増加といった未来が予想されます。

そんなことは分かっているけどなかなか実施できない! というのが「運動」ですね。ところで、運動というと、服を着替えて準備運動をして、と意識する方が多いですが、そんなことはありません。座っている時間・横になっている以外の時間は運動! と捉え、どんどん動くようにしていきましょう。家事をやってみたり、立って遠隔授業を受けてみたり、ストレッチをしながらテレビを見てみたり、部屋を歩きながら本を読んだり。そうした積み重ねが大切です。

また、通勤・通学がない分できた時間をより負荷の強い運動に当ててみても良いですね。準備や道具もいらず、思いついたら0秒で始められる自重筋トレは、室内での運動に最適です。腕立て腹筋、スクワット。誰でも一度はやったこと(挑戦したこと?)はあるのではないのでしょうか。NHKのみんなで筋肉体操に代表されるような、動画教材も今は多くあるので是非挑戦してみてください。

残念ながら、誰かが変わりに運動をしてくれることはありえません。自分の元気な未来は自分自身にかかっているの、自分に合った運動を見つけてトライしてみてください。

(特定助教・島本)



健康管理部門からのお知らせ ～学生の皆さんへ～

4月は学生定期健康診断があります。健康診断は健康状態の把握と病気の予防のために受ける必要があり、奨学金申請や就職活動の際に必要な健康診断書の発行時にも必要となります。必ず、受検しましょう。結果は、自動発行機での印刷が可能です。自分の結果は必ず確認し、健康に気をつけるようにしましょう(発行期日の詳細は、健康管理部門ウェブサイトを確認してください)。

なお、健診結果から病気の存在が疑われる場合、健康管理部門から「呼び出し」を行います。通知があった場合、必ず保健診療所を受診してください。

保健診療所について

保健診療所では、内科・神経科の診察を行っております。学生は検査・投薬の実費のみ(神経科は専門科診療料も)、職員は自己負担3割で利用可能です。定期健診の結果についての疑問や相談したいことがある場合も、結果通知用紙をご持参の上、受診出来ます。

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大・蔓延に伴い、診療体制に変更がありますので、保健診療所ホームページをご確認の上、ご来院ください。



京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
News Letter 第30号
2021年3月15日発行

編集/中神 由香子 江邊 紋華

発行者/京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門

〒606-8501 京都市左京区吉田本町

Tel 075(753)2400

<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.html>

デザイン・印刷/(株)三星社