

News Letter

2021年9月
vol.31

- 目次 ●異文化とメンタルヘルス
●生活習慣を変えるにもコツがある!
●健康管理部門からのお知らせ
～教職員の皆さんへ～

東アジア人情報学研究センター
(人文科学研究所分館)
写真撮影 井上 育子



異文化とメンタルヘルス



環境安全保健機構 健康管理部門
講師

梁瀬 まや

コロナ禍にあって、かつての当たり前を遠く感じる日々となりました。一方、コロナと共存する「ニューノーマル」の中、活動を再開する動きも始まっています。留学生の受入れや派遣が進み、これを読む貴方自身、留学を考えているかもしれません。しかし人生は、様々な葛藤を伴います。辛いこと悲しいこと、思い通りにならないこと、多種多様に降りかかるストレスは、メンタルヘルスを脅かします。留学で直面する異文化体験もその一つです。近年、多様性を受け入れる共生社会が唱われ、多文化や多言語化といったグローバル化が進んでいます。スマホをポチッと押せば、すぐ世界と繋がるようになりました。カルチャーショックは過去の遺物になったかのようです。しかしそれでも、メンタルケアを求めて留学生相談室や診療所を訪れる学生の数は減りません。なぜでしょう？ 話を伺っていると、いくつかの共通点に気づきます。それはやはり、彼等は「カルチャーショック」を受けている、ということです。

京都大学に学ぶ留学生の背景は様々です。日本への憧れ、親日的な動機を持つ学生もおれば、そうでない人もいます。しかしいずれにせよ、不自由無い日本語能力で学生生活を始める人は多くありません。漢字・日本語中心文化の日本生活では、早晚、言語の壁にぶち当たります。ある非漢字圏出身の学生は、日本語について「高い山を見上げる気がする」と溜め息混じりに述べました。一つ一つの形を覚え、やっと読み方を覚えても、組み合わせによってまた意味や読み方が変わる。そんな漢字を、超え難い高い山と捉えたのです。またある学生は「日本の道路に孤独を感じる」と述べました。ゴミ一つ落ちておらず、人は歩道側を歩き、道端で大声で喋ることもない。きちんとした道路を見ると、雑多な大声がいつも聞こえていた母国の道路が懐かしくなる、と涙を流されたのです。

勿論、素因や勉強の負荷、人間関係、サポート体制等、要因は複合的にあるでしょう。しかし留学生の話聞いていて改めて気づかされるのは、私達人間がいかに、日常にちりばめられた「当たり前」によって安心を得、日々支えられているか、ということです。

Oberg (1960) は、カルチャーショックを「社会的な関わり合いに関するすべての慣れ親しんだサインやシンボルを失うことによって突然生じる不安」と定義しました。町並みや言語だけでなく、非言語の身ぶりや姿勢等、あちこちに文化は隠れています。そして私達は、知らない間に様々なものに狭い意味や許容度を決め、縛られて生きています。日本人にとってちょうど快適で当たり前のことが、ショックで悲しいものとなり得る、その相対性が文化の難しいところです。「適応障害」や「不安障害」等、病名を私たち精神科医は付けますが、それはあくまで付箋のようなものであって、本態は、病名では足りない、特有のしんどさや苦悩があります。

コロナ禍、人の繋がりは変わりましたが、私たち人間は、繋がりの中で生かされています。挨拶で始まった1日が、心を救ってくれた経験はありませんか？ 留学生は、日本人学生以上に、心許なさを抱えています。英語が下手でも、難しい専門用語など知らなくても構いません。あなたの周りに、独りぼっちな留学生はいませんか？ 思い切って声をかけてみませんか？ 留学生支援の意味だけではありません。留学生との何気ない交流に、広い世界の入口を見、こんな考え方もあるのかと、視野が広がる体験は、狭い決まりきった価値観に埋もれがちな自分を解き放つ自由の力強さを教えてくれるでしょう。

京都大学には、保健診療所等に加え、生活相談を行う「留学生ラウンジきずな」、カウンセリングの「留学生相談室」があります。もし、さらなる助けを必要としていたら、こうした場もお役に立てるかもしれません。

生活習慣を変えるにもコツがある!

生活習慣を改善したいと思いつつも、できていない人は多いのではないのでしょうか。行動を変えるための様々な方法が示されているので、取り入れやすいコツをご紹介します。

行動を始める時のコツ

●実現できるゴールの設定

達成したいゴールを設定してみてください。具体的かつ実現できるゴールを設定する方が行動を起こしやすいと言われています。

例えば、食習慣を変えたい場合、「野菜をしっかり摂る」より「1日5種類の野菜を摂る」、「ファストフードを控える」より「ファストフードは週1回まで」とする方が、具体的に実行しやすく感じませんか？



●スモールチェンジを目指す

健康的な行動を少しだけ取り入れることを目指してみてください。負担を感じにくく、小さな努力でできることが重要です。

運動習慣のない人が、いきなり「毎日1時間ジョギングする」という目標を立てても、多くの人が3日坊主で終わってしまうでしょう。続けられないと、自己効力感が下がり、行動を始めることへの苦手意識ができてしまいます。

まずは、「休憩時間にスクワットを10回する」など、簡単にできる小さな目標を設定してみましょう。

行動を継続するためのコツ

●習慣化させる

せっかく始めたことは続けたいですね。行動を継続するには、習慣にすることが大切です。毎日の習慣に組み込む、ピアプレッシャーを利用する、行動を記録するなどの工夫をしてみると続けやすくなり、いつの間にか習慣として根付くかもしれません。

具体的には、「歯磨きの習慣に合わせて行う」「周りの人に宣言する」「誰かと一緒に取り組む」「スマホを活用して行動を記録する」などです。仲間と一緒に続けやすいし、頑張ったことが表やグラフで可視化されると、続けることのモチベーションが高まるでしょう。

「これならできる!」という方法をぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか。

(特定助教・立山 由紀子)



健康管理部門からのお知らせ ～教職員の皆さんへ～

健康診断の結果は、生活規制と医療についての組み合わせで表現されます。

事後措置（制限の内容）は医師（学校医・産業医等）の診察の上で決定されます。

D3区分以外では観察対象となり、翌年度の健康診断にて医師問診を受けて頂きます。

健康診断の判定区分

	区分	制限の内容 (A~Dと1~3の組み合わせで表現されます)
生活規制	A	療養のために休業していただきます。
	B	業務や授業の内容や時間を制限します。
	C	標準を超える業務や授業(夜勤や時間外勤務、出張など)を制限します。
	D	業務や授業に特に制限はありません。
医療	1	治療を受けて下さい。
	2	専門家による経過観察や保健指導を受けてください。
	3	医療等は特に必要ありません。

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（神経科は専門科診察料も必要）、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31号
2021年9月25日発行

編集/中神 由香子 井上 育子

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.hoken.kyoto-u.ac.jp/service/campushealth/>

デザイン・印刷/(株)三星社