

ほけかん

ISSN 1346-4191

2022・3

No.72

富山大学保健管理センター

もくじ Contents

心身の健康を整えるために	1
感情との上手なつきあい方	2
「ほけかん」てどんなところ?	5

心身の健康を整えるために

富山大学保健管理センター センター長 松井 祥子



春が来ました！

太陽が高くなり、草花が芽吹き、風に爽やかさを感じるこの頃です。

コロナ感染症の流行が続き、世界中の時計が止まったように感じる日々ですが、それでも着実に時は刻まれています。

大学生という最後の学生生活を満喫するためには、自分の心と身体の健康のコンディションを整えることがとても大切になります。

保健管理センターでは、その手助けをしますので、心配なことがありましたら、どうぞ気軽に訪れて下さい。

感情との上手なつきあい方

保健管理センター 講師 西山 志満子

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。受験勉強からやっと解放され、キャンパスライフを謳歌しようと胸を躍らせている人、初めての一人暮らしにワクワクしている人も多いことでしょう。その一方で、環境の大きな変化に馴染めず、「この先うまくやっていけるのか、なんだか不安。」と気後れしている人もいるかもしれません。

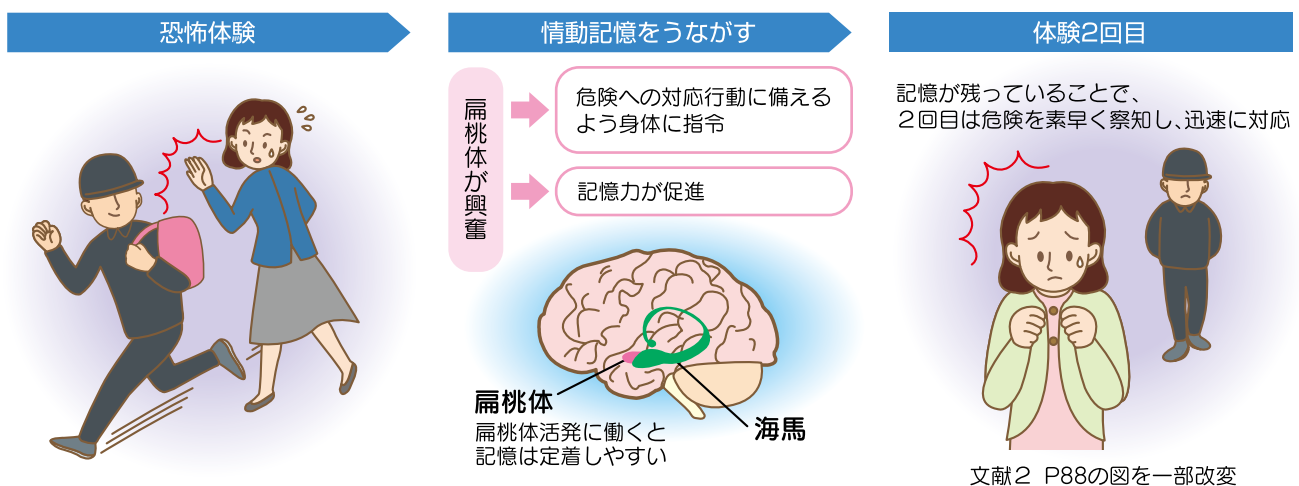
よくわからないことには不安を感じやすい

私たちは、先行きが不透明で今後どうなるかわからないような不確実なことに対してとてもストレスを感じ、不安が喚起されやすいのです (Berker et al., 2016)。履修科目は自分で決めていいと言われても、どう組めばいいのか迷い、教養教育の講義室はこれまでとは比べ物にならない程広く、履修する学生の多さに圧倒され、初めてづくしの学生生活に不安を感じるのはごく自然なことです。よくわからない不安に悩まされているときは、情報を集めて「よくわからない」を解消していきましょう。部活やサークルの先輩、あるいは知り合いになった同期に聞いて参考にする手もありますし、授業関係のことは各学科の教務に尋ねてみるといいでしょう。初めてづくしで不安を感じていても、日々の生活で少しずつ慣れ、いつの間にか不安も和らいでいることでしょう。

感情の役割

でも、「不安を感じなければ、もっと楽に生きられるのに。」と思ったことはありませんか。私達には不安以外にも、恐怖や怒り、嫌悪感など様々な心をかき乱してくるような感情が備わっています。また、強い感情を伴う記憶は忘れにくい、ため苦しむこともあります。こうした感情がなければ心穏やかに過ごせるように思えますが、一見ネガティブにみえる感情も、実は大切な役割を担っているのです。

図1 強い感情を伴う記憶は忘れにくい



進化心理学では、感情は環境に即座に適応するために獲得されたシステムと考えられています。恐怖の感情について考えてみましょう。恐怖、すなわち身の危険を感じた記憶を長く保存しておくことは、動物が生き残るために必要な能力です。もちろん私たち人間にも同じことがあてはまります。

恐怖に直面したとき、私たちの脳内では情動記憶に関わる扁桃体が活性化し、危険に対処する行動に備えるよう身体に指令が送られ、同時にその瞬間の記憶が促進され、記憶の保存が強固になります。そのため、似たような恐怖体験をすると「危険」をいち早く察知し、危険から速やかに逃れることができるのです(図1参照)。恐怖や不安の感情は、「危険が迫っている」「何かよくないことが起ころうとしている」ということを私たちに教えてくれるアラームの役割を果たしているといえます。

脳は脅威に素早く反応しようとして空回りすることがある

私たちの脳や身体は、身の回りの脅威に対してスピーディーに反応し、自分の身を守ろうとします。そのため、ポジティブな経験よりもネガティブな経験を優先しがちです。たとえ大袈裟にとらえる可能性があったとしても、結果としてそれ程脅威ではなかったとしても、即座に間に合わせの判断をして安全を確保しようとするのです。

ヒトは脳の進化の過程で脳が拡大し、高度な精神活動を司る大脳皮質が発達しています。特に前頭連合野はヒトで最も発達しており、思考や創造性を担う脳の最初中枢と考えられています(図2参照)。

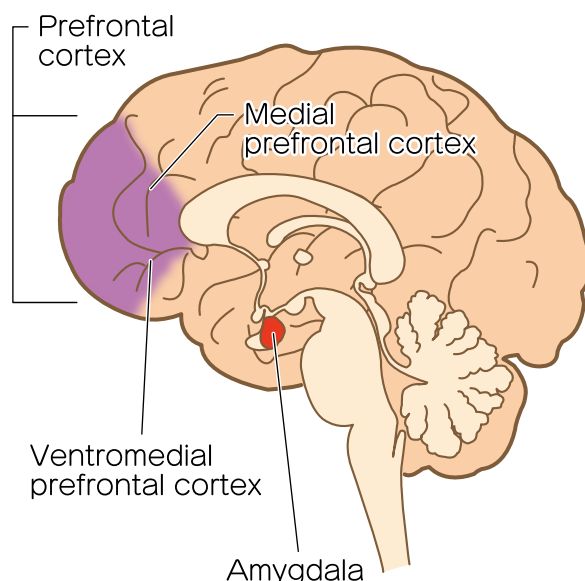
図2 前頭連合野と扁桃体の位置

前頭連合野 (Prefrontal cortex) :

意思決定や計画、人格の発現、衝動統制、適切な社会的行動の調節に関与し、扁桃体を制御する。

扁桃体 (Amygdala) :

大脳辺縁系の一部であり、情動反応の処理と記憶において主要な役割をもつ。



出典 : <https://ja.wikipedia.org/wiki>



図3 厄介な脳



ヒトならではの高度な情報処理機能をもつ前頭連合野ではありますが、脅威が統制されないままこの部位が活性化すると、扁桃体と連動して冷静さが失われ、過剰に思考反芻し、ネガティブな結果や解釈を導き出し、さらに不安になるという悪循環へと私たちを引き込んでしまいます(図3参照)。

不安に感じ、悩んでいることについて何度も繰り返し考えること自体は悪いことではありません。自分と向き合い、直面している問題を解決しようと何度もじっくり考える、すなわち省察 (reflection) は、自己理解や精神的健康の促進に寄与するとされています。一方、反芻 (rumination) は、自分のネガティブな側面に注目した否定的な考えを何度も繰り返し考え、嫌な体験やその時に感じた不安や抑うつ、怒りなどの感情を合わせて想起するため (高野 他、2010)、さらに苦痛や自己批判が強まり、問題解決思考から離れていってしまいます。反芻による悪循環にはまらないようにするには、「何であんなことをしてしまったんだ」「自分は価値がない人間だ」などと自分を責めたり、「これからどうなるんだろう」と不安をかきたてるような考え方を手放し、一呼吸おいて、思考のトラップにはまっていないか観察してみましょう。表1は思考のトラップにはまりやすい考え方のリストです。あてはまるものがあれば、思考反芻の悪循環に陥っている可能性があります。次に、「いったい何が起きていたんだろう。」「何が起きているんだろう。」と悩み事から少し距離をとって考えてみましょう。自分ひとりでは抜け出せないときは、友人や家族、助言教員の先生に相談してみましょう。解決の糸口がみつかりやすくなります。「悩みごとのため食欲がなくなり、体重が落ちた」、「眠れない」など、身体の症状も出ているときは、保健管理センターにご相談ください。専門のカウンセラーの先生方によるカウンセリングを受けることができます。

悩みの沼にはまってしまっているときは、脅威感情に翻弄され、出口がみつからず、一生このままのような気さえてきます。トリッキーな脳が暴走していかないように上手くコントロールしながら、キャンパスライフを謳歌しましょう。

表1 思考のトラップにはまる考え方

①最悪思考	他の可能性を考慮しないまま、今最悪なことが起こりつつある、あるいは起こるだろうと考える。 例 グループ発表で順番が近づき、「自分が失敗してグループの評価が下がり、皆から軽蔑される」と予想する。
②運命の先読み	この先どうなるかまだわからないにも関わらず、将来悪いことが起こると予測する。 例「私はこの科目で単位を取れず留年する」という考えが浮かび、勉強が手につかない、試験を受けない。
③結論への飛躍	確たる証拠がないまま、何かが起こる可能性を過剰に高く見積もる。 例 試験や面接で一つでもミスをするとう「もう終わりだ。」と絶望する。
④拡大解釈度と過小評価	自分の問題や短所にばかり目が向き、自分の望ましい部分や長所を実際よりも低く見積もる。 反対に、他者の問題や短所は過小評価し、他者の成功や長所に圧倒される。 例「こんなことはできて当たり前。」「Aさんと比べ、私には何の取り柄もない。」と考え自信を失う。
⑤べき思考	「〇〇であるべき」と考える、あるいは「〇〇すべきだった」「〇〇すべきでなかった」と後悔する。 例「自分は後輩みんなから尊敬される先輩であるべき」と考え、理想の先輩像を振舞おうとしたが、後輩から煙たがられ、「こんなことをすべきでなかった」と悔やむ。
⑥白黒思考	物事や人を白か黒か、「あり」か「無し」かという極端な視点で考える。完璧でなければそれは完全なる失敗ととらえる。 例 試験や面接で一つでもミスをするとう「もう終わりだ。」と絶望する。
⑦読心術	十分な根拠がないにも関わらず、他の人はこう考えていると決めつける。 例「先生は私のことを無能だと思っている。」「Aさんは私のことを嫌っている。」と思い込み、相手を避ける。
⑧レッテル貼り	自分や他者に対して、他の特徴、証拠を加味せず、大雑把にネガティブなレッテルを貼ってしまう。 例「私は負け犬だ」、「Aさんは嫌な人だ」とレッテルを貼り、希望を見失ったり、相手に敵意を感じる。
⑨感情的決めつけ	その時感じている強い感情に基づいて状況を解釈する。 例「こんなに不安なのだから、よくないことが起きるに違いない。」と決めつける。
⑩自己関連づけ	物事を自分に関連づけて考え、その他の原因を考慮に入れない。 例「Aさんの機嫌が悪いのは、私が何か気に障るようなことをしてしまったからだ。」と考え自分を責める。

引用文献

- 1) Berker A.O., Rutledge R.B., Mathys C., et al. Computations of uncertainty mediate acute stress responses in humans. Nat. Commun. 2016. DOI: 10.1038/ncomms10996. 2016.
- 2) 加藤俊徳 (監修) . ビジュアル図解 脳の仕組みがわかる本気になる「からだ・感情・行動」とのつながり. 東京: メイツ出版, 2021.
- 3) 高野慶輔, 丹野義彦. 反芻に対する肯定的信念と反芻・省察. パーソナリティ研究 第19巻 第1号 15-24, 2010.

参考文献

- 4) デビッド D. バーンズ (著), 野村総一郎 (監訳), 関沢洋一 (訳), フィーリング Good ハンドブック 気分を変えてすばらしい人生を手に入れる方法. 東京: 星和書店, 2005.
- 5) ロバート・L・リーヒー (著), 伊藤絵美, 佐藤美奈子 (訳), 認知療法前技法ガイドー対話とツールによる臨床実践のためにー. 東京: 星和書店, 2006.
- 6) 日本感情心理学会 (企画), 内山伊知郎 (監修), 感情心理学ハンドブック. 東京: 北大路書房, 2019.

「ほけかん」でどんなところ？

1 「ほけかん」で、できること

- ケガをした時に、応急処置ができます。
- 心理的な悩みについて、カウンセリングを受けられます。
- 体調不良の時に、健康上の相談ができます。
- 身長・体重・体脂肪計やマッサージチェアなどが自由に利用できます。
- 近隣の医療機関を紹介してもらえます。
- 健康診断証明書の申し込みができます。
(当該年度に健康診断を受けた方のみ)



2 「ほけかん」の利用案内

「ほけかん」は各キャンパスにあり、設置されている器具や利用方法などに若干違いがありますので、各キャンパスの利用方法を紹介します。

	利用時間	電話番号	E-mail
五福キャンパス	8:30～17:15 (受付は17:00まで)	076-445-6911	hokekang@ctg.u-toyama.ac.jp
杉谷キャンパス		076-434-7199	hokekan1@ctg.u-toyama.ac.jp
高岡キャンパス		0766-25-9134	soudan@tad.u-toyama.ac.jp

五福キャンパス編

「ほけかん」は五福キャンパスの正門を入って左側。
CafeAZAMIの横にあります。



ほけかんに入る前に…

入口手前にある、消毒用アルコールで手を清潔にして、
自動ドア(手を近づけると開きます)を開けてお入り下さい。

ここに手をかざすと、消毒用
アルコールが出てきます。

カウンセリング希望の方

▼電話での予約の場合

①電話をすると、まず看護師が応答します。



「富山大学保健管理センターです。」



「はじめてなのですが、カウンセリングの予約をおねがいします」

そして、**学籍番号・氏名・希望する曜日や時間帯**を教えてください。看護師がカウンセリングの予約状況を確認して、予約を入れます。

②（カウンセリング当日）

予約した時間の10分前に来てください。事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



「予約をした、〇〇です。」

看護師が相談予約カードを渡しますので、記入して下さい。時間になったら、相談室へ案内します。

▼窓口で予約の場合

①事務室にいる看護師に声をかけてください。



「はじめてなのですが、カウンセリングの予約をおねがいします」

②看護師が相談予約カードを渡しますので、記入して下さい。カウンセリングの予約状況を確認して、予約を入れます。

③（カウンセリング当日）

予約した時間に来て、事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



「予約をした、〇〇です。」

看護師が相談室へ案内します。



待合室



相談室

カウンセリング終了後は、手続きはありません。そのままお帰り下さい。

*2回目以降は、相談室への案内はありません。予約の時間になったら、カウンセラーの部屋をノックし、入して下さい。

すぐにでも話を聞いてもらいたいという場合は、看護師が聞きますので、話をして下さい。

測定機器やマッサージチェアなどを利用の方

①入口手前にある、消毒用アルコールで手を清潔にして、自動ドア(手を近づけると開きます)を開けてお入り下さい。事務室にいる看護師と目があったら、挨拶を交わしましょう。

②**測定機器(身長・体重・血圧・体組成計)**は自由に測定できます。使用方法がわからない場合は気軽に聞いてください。



③**マッサージチェア**は足のマッサージもできます。足力バー(ディスプレイ)がありますので、衛生的に使用していただくため、装着をお願いします。お一人につき、1日1回とし、他の利用者のため、**長く利用することはやめましょう。**
(10～20分程度を目安にして下さい)



④事務室窓口には、握力計もあります。「ほけかん」来室者最高記録は、握力：男子68.8kg、女子40.9kgです。力に自信のある方は、是非挑戦してみてください。



杉谷キャンパスの図書館棟三階にあります。



健康診断証明書が必要な方

①建物に入ると、健康診断証明書(発行申込書)が置いてあります。必要事項を記入し、看護師に渡して下さい。
翌日以降、医薬系学務課横の自動発行機にて、取得して下さい。

[illegible]

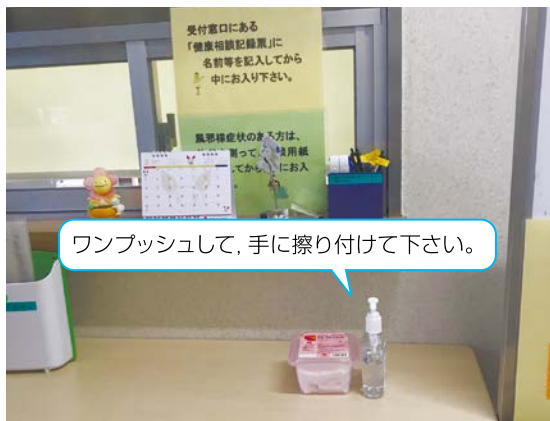
測定機器やマッサージチェアを利用の方

- 当センターの計測室・休養室の利用時間は、**9:00～15:55**です。
- たくさんの方に利用していただくため、利用時間は30分間、1日1回までの利用にとどめて下さい。
- センターにあるスリッパに履き替えて利用して下さい。土足入室厳禁です。
- 利用する場合は、看護師に声をかけ、利用簿に学籍番号・利用時間・利用する機器を記入して下さい。
- 大勢の方が利用するので、グループでの利用は避けして下さい。
- 使用方法が守られていない場合は、計測室・休養室を閉鎖することがあります。
- 飲食・テレビの視聴はしないで下さい。



けが、体調不良、健康相談希望の方

- ①入口手前にある、消毒用アルコールで手を清潔にして、自動ドア(手を近づけると開きます)を開けてお入り下さい。



- ②窓口にある、健康相談記録票を記入し、事務室にいる看護師に声をかけて出します。



- ③看護師が内容を確認して、処置・診察もしくは医療機関を紹介します。



カウンセリング希望の方

▼電話での予約の場合

- ①電話をすると、まず看護師が応答します。



「富山大学保健管理センター
杉谷キャンパスです。」



「はじめてなのですが、カウンセリングの
予約をおねがいします」

そして、**学籍番号・氏名・希望する曜日や時間帯**を教えてください。

看護師がカウンセリングの予約状況を確認して、予約を入れます。

- ②(カウンセリング当日)

予約した時間に来て、事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



「予約をした、〇〇です。」

▼窓口で予約の場合

- ①事務室にいる看護師に声をかけてください。



「はじめてなのですが、カウンセリングの
予約をおねがいします」

- ②看護師が心理相談受付票を渡しますので、記入して下さい。カウンセリングの予約状況を確認して、予約を入れます。

- ③(カウンセリング当日)

予約した時間に来て、事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



「予約をした、〇〇です。」

看護師が相談室へ案内します。



カウンセリング終了後は、手続きはありません。
そのままお帰り下さい。

*2回目以降は、相談室への案内はありません。予約の時間になったら、カウンセラーの部屋をノックし、入して下さい。

すぐにでも話を聞いてもらいたいという場合は、看護師が聞きますので、話をして下さい。

高岡キャンパス編

高岡キャンパス学務室の廊下を挟んで向かい側にあります。



健康診断証明書が必要な方

<学部1年生の方>

看護師に声をかけ、申込用紙を記入して下さい。
看護師が健康診断データをチェックして、自動発行機からの出力ができるようにします。

健康診断証明書(発行申込書)

<学部2~4年生・大学院生の方>

健康診断結果に問題がない場合、証明書自動発行機から出力可能となり、手続きは必要ありません。

※但し、以下の場合は自動発行機での出力はできません。

保健管理センターにご相談ください。

- 受検していない項目がある
- 再検査が必要である
- 健康上の確認が必要である

けが、体調不良、健康相談希望の方

- ①入口手前にある、消毒用アルコールで手を清潔にして、自動ドア(手を近づけると開きます)を開けてお入り下さい。

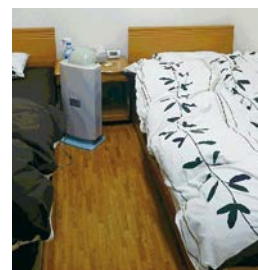
ここに手をかざすと、消毒用アルコールが出てきます。



- ②入室すると左側に処置スペースがあります。保健管理センター利用カードを記入し、事務室にいる看護師に声をかけて出します。



- ③看護師が内容を確認して、処置・診察もしくは医療機関を紹介します。



カウンセリング希望の方

▼電話での予約の場合

①電話をすると、まず看護師が応答します。



「富山大学保健管理センター
高岡キャンパスです。」



「はじめてなのですが、カウンセリングの
予約をおねがいします」

そして、**学籍番号・氏名・希望する曜日や時間帯**を教えてください。看護師がカウンセリングの予約状況を確認して、予約を入れます。

②（カウンセリング当日）

予約した時間の10分前に来てください。事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



「予約をした、〇〇です。」

看護師が時間になったら、相談室へ案内します。

▼窓口で予約の場合

①事務室にいる看護師に声をかけてください。



「はじめてなのですが、カウンセリングの
予約をおねがいします」

②カウンセリングの予約状況を確認して、予約を入れます。

③（カウンセリング当日）

予約した時間に来て、事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



「予約をした、〇〇です。」

看護師が相談室へ案内します。



相談室

カウンセリング終了後は、手続きはありません。
そのままお帰り下さい。

*2回目以降は、相談室への案内はありません。予約の時間になったら、カウンセラーの部屋をノックし、入して下さい。

すぐにでも話を聞いてもらいたいという場合は、看護師が聞きますので、話をして下さい。

測定機器やマッサージチェア等を利用の方

①入口手前にある、消毒用アルコールで手を清潔にして、自動ドア(手を近づけると開きます)を開けてお入り下さい。事務室にいる看護師と目があったら、挨拶を交わしましょう。

②**測定機器(身長・体重・血圧・体組成計)**は自由に測定できます。使用方法がわからない場合は気軽に聞いてください。



③**マッサージチェア**は足のマッサージもできます。お一人につき、1日1回とし、他の利用者のため、**長く利用することはやめましょう。**
(10～20分程度を目安にして下さい)



④体内リズムの崩れ症状(朝起きられない、眠りが浅い)、梅雨や冬季に気分がすぐれない等でお困りの方は、**高照度光療法**をお試しできます。

希望される方は、事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



高照度光療法



ほけかん 第72号 2022年3月発行

編集・発行 富山大学保健管理センター 富山市五福3190
TEL. 076-445-6911 FAX. 076-445-6908
E-mail: hokekang@ctg.u-toyama.ac.jp

