



- ✳ ストレス対処能力：
首尾一貫感覚 (SOC)について
- ✳ 新入生の心模様と学生相談
- ✳ 留学生の皆さんへ
- ✳ 喫煙は百害あって一利なし
- ✳ コミュニケーション・
バリアフリー支援室の紹介
- ✳ 学生支援コーディネーター室の紹介
- ✳ よくあるご相談を、症状別に
アドバイスとともにご紹介します！

相談受付窓口

箱崎キャンパス

健康・学生相談共通 (国際ホール横)

☎ 092-642-2287

学生相談 (50周年記念講堂2階)

☎ 092-642-3886

病院キャンパス

健康・学生相談共通 (医系管理棟1階)

☎ 092-642-6889

筑紫キャンパス

健康・学生相談共通 (グラウンド横)

☎ 092-583-7685

大橋キャンパス

健康・学生相談共通 (厚生施設棟2階)

☎ 092-553-4581

伊都キャンパス センターゾーン

健康相談 (ビッグさんど2階)

☎ 092-802-5881

学生相談 (センター1号館1階)

☎ 092-802-5820

コミュニケーション・バリアフリー支援室

(センター1号館1階)

☎ 092-802-5859

学生支援コーディネーター室

(センター1号館1階)

☎ 092-802-6020/6041

伊都キャンパス ウェストゾーン

健康・学生相談共通 (ウエスト3号館3階)

☎ 092-802-3297



ストレス対処能力： 首尾一貫感覚 (SOC) について

健康支援部門
高柳 茂美

同じように困難な状況に直面しても、ストレスにつぶされてしまう人と、ストレスを上手に乗り越えていく人がいますが、ストレス対処・健康保持能力概念である首尾一貫感覚 (sense of coherence : SOC) はその謎を解く鍵といえるかもしれません。

1970年代の頃、医療社会学者のアロン・アントノフスキー博士が、第二次世界大戦中のナチス・ドイツ占領下でユダヤ人の大虐殺が行われたポーランド・アウシュビッツ強制収容所から生還した人たちを対象として、健康調査をしたところ、生還者の中には、過酷なストレスにさらされたという経験を持ちながらも心身の健康を保ち、その経験を人間的な成長に生かして前向きに生きている人たちが存在しました。アントノフスキー博士がその集団の特性を分析した結果、その人たちはある共通した感覚を強く持っていることがわかり、それを首尾一貫感覚 (SOC) と名付けたのです。

首尾一貫感覚 (SOC) とは「自分の生活世界 (生きている世界) はコヒアレントである、つまり首尾一貫している、筋道が通っている、訳がわかる、腑に落ちるといふ知覚・感覚」のことで、次の三つの感覚からなります。第一は、「自分の置かれている状況は安定していて、先行きも予測できるし、理解できると思える感覚」、第

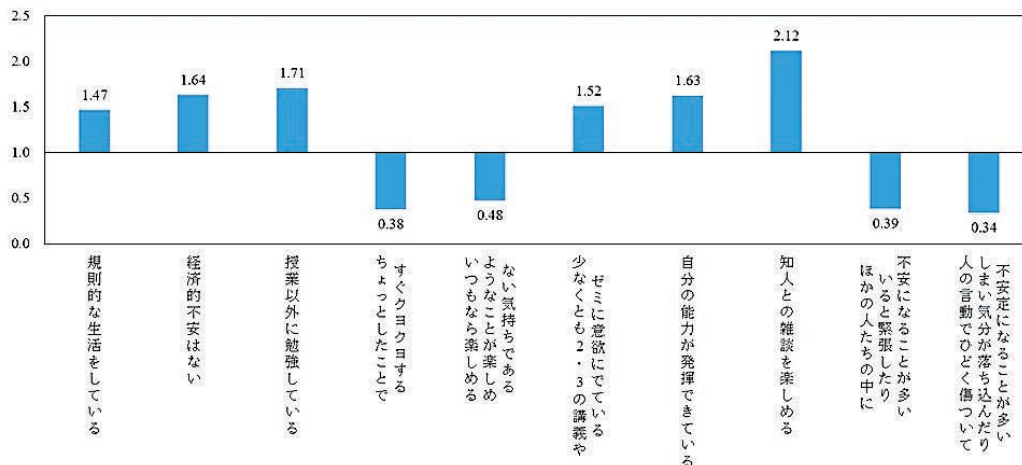
二は、「何かあっても、だれか・何かに助けられる、何とかかなと思える感覚」、第三は、「生きていく上で出会う出来事にはすべて意味があり、挑戦するに値すると感じられる感覚」です。

九州大学の1年生を対象に実施した調査では、「知人との雑談を楽しめる」「自分の能力が発揮できている」「少なくとも2・3の講義やゼミに意欲的に出ている」「授業以外に勉強している」「経済的不安はない」「規則的な生活をしている」という人たちは、SOCの得点が高く、それに対して、「人の言動でひどく傷ついてしまい気分が落ち込んだり不安定になることが多い」「ほかの人たちの中に入ると緊張したり不安になることが多い」「いつもなら楽しめるようなことが楽しめない」「ちょっとしたことですぐクヨクヨする」という人たちは、SOCの得点が低いといった特徴がありました (図)。

SOCは、持って生まれた気質や性格という先天的なものではなく、育った環境、人生経験、人間関係などを通して後天的に獲得される感覚であり、ストレスを体験することでさらに成長できる力、いわゆる「生きる力」ともいわれています。

参考文献：アロン・アントノフスキー著
山崎喜比古・吉井清子監訳
「健康の謎を解く：ストレス対処と健康保持のメカニズム」(有信堂) 2001

図. SOC と関連のある大学生活の要素





留学生の皆さんへ

学生相談部門、留学生センター
留学生担当カウンセラー 高松 里

留学生活はいかがですか？楽しいことも辛いこともあると思います。辛い時には、誰に相談していますか？友だちや先生に話にくいことがあれば、私たちと話しましょう。話してみると気持ちが楽になることが多いし、解決策も出てくると思います。日本語・英語に加え、中国語も中国人カウンセラーが対応し

ます。

話した内容は秘密にされますから、心配はいりません。

また留学生に関したことでしたら、日本人教職員学生の皆さんからの相談も受けています。まずは、電話等で連絡をお願いします。

喫煙は百害あって一利なし

健康支援部門
内科医 眞崎 義徳

ここ数年、本学の入学時喫煙率は1%未満となっています。しかし、2年次で2~3%、3年次で約10%と喫煙率が上昇していきます。新年度を迎えるにあたり、喫煙者も非喫煙者も喫煙の影響について考えてみてください。

1. 25歳までに吸い始めなければ、喫煙者になる可能性は低い

米国公衆衛生総監報告書(2012年)によると、喫煙者の99%が25歳までに喫煙を開始しています。我が国や英国の調査でも、喫煙者のほぼ全てが25歳までに喫煙を開始しています。喫煙開始年齢が若ければ若いほど、ニコチンに対する依存が強くなり、禁煙しようとしても極めて困難になることもわかっています。

「たばこを吸い始めることがなければ、たばこをやめる努力も必要ありません」

2. 受動喫煙の影響は極めて大きい

受動喫煙の影響は皆さんが考えている以上に深刻です。我が国の受動喫煙による肺癌と虚血性心疾患の年間死者数は6,800名以上と推計されています。他の癌や疾患を引き起こすことを考えれば、1日に20名以上が受動喫煙で亡くなっている可能性があると言えます。

「身近な人であればあるほど、健康被害を与えてしまうのが喫煙です」

3. 人事担当者の86%は、喫煙の有無を採用基準とすることに肯定的

厚生労働省研究班の調査(2010年)によると、新社会人の喫煙について、人事担当者の56%好感を持ってないと回答し、説明会などで喫煙する学生に対して75%もの人事担当者が好感を持っていません。今後、喫煙の有無を採用基準の一つとすることについて、「妥当」「業種によっては妥当」と85.7%の人事担当者が回答しています。

有名企業でも、喫煙者であるとエントリーすらできない会社もあります。

「社会の変化とともに、喫煙が就職に不利になってきています」

大学で喫煙を開始することは、皆さんに不利益しか与えません。喫煙しない人生を選びましょう。





新入生の心模様と学生相談

学生相談部門
学生相談室カウンセラー 小田 真二

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。
わたしたち学生相談室は、これからの皆さんの
の学生生活が実り多きものになることを心より
願っております。

さて、大学生活を充実したものにするために
は、しばしば相応の困難が伴うものです。多くの
の皆さんは、入学後に、自分の生活が一変した
ことに気づくことでしょう。

下の表は、学生相談室を利用された学部一年
生の主な相談内容について、各年度の上位3つ
をまとめたものです。

年度によって若干の傾向の違いはありますが、
何となく学部一年生が共通して困難を抱えがちな
テーマが見えてくるのではないのでしょうか。

表. 一年生に多い相談は？ (学生相談室 統計より)

2012年度	2013年度	2014年度
1位 修学	1位 自分のこと	1位 修学
2位 進路	2位 修学	2位 自分のこと
3位 自分のこと	3位 対人関係	3位 対人関係

*上記以外の分類には、「生活」「その他」がある

○修学：大学には、高校までのような担任
の先生はおりませんし、時間割を
どうするかは皆さんで決めなけれ
ばなりません。一人暮らしなら、
授業に間に合うように自分で朝起
きなればなりません。なかなか
大変ですね。

○自分のこと：一心不乱に取り組んだ受験勉強を
終えて、また新たな環境に身を置
いたことで、ふと、自分の“人
となり”や性格、どうにもならない
自分の感情に対峙することが少な
くありません。

○対人関係：どうやって友達を作ればいいのか、
何と話しかければいいのか、どう
してこんなにも対人トラブルが多
いのか、などなど。相談者のなか
には、以前から対人関係は苦手と
いう人もいれば、大学入学後にう
まく行かなくなって初めて自分の
対人関係の特徴に気づく人もい
ます。

相談について

相談に来られた学生さんからは、しばしば「私
のようなことで相談にくる人はいますか？」と尋
ねられます。

その気持ちの背後にあるのは、“私だけがうま
くっていないのではないかとこんな相談をし
てよいのか？”という不安でしょうか。

実際には、かなりの数の学生さん、関係者（教
職員、保護者等）に学生相談室をご利用いただ
いていますし、ご相談内容は、上記カテゴリー
以外にも多岐にわたります。

相談に来られる方は、学生さんご本人でもよ
いですし、周囲の方のご相談でも全く問題あり
ません。まずは各キャンパスに設置されている
「学生相談室」にお気軽にご連絡ください。





コミュニケーション・バリアフリー支援室の紹介

みなさん、「障害」は個人の問題でしょうか。それとも社会の問題でしょうか。

例えば、駅にエレベーターがないので、車イスユーザーは階段を上れず電車に乗れません。車イスユーザーの身体能力に着目するのではなく、社会の障壁に着目することが大切です。電車に乗れないという障害を生んでいるのは、エレベーターが設置されていない等の社会の環境にあります。そういった問題を社会的に解決することを「障害の社会モデル」といいます。九州大学は「障害の社会モデル」をベースとし、障害のあるひとたちが安心して過ごせる修学・就労環境の整備を推進します。

■ 障害のある方々（学生・教職員など）へ

「車イスで入りにくい」「先生の話が聞きとれない」「周りの音が気になって授業が受けられない」「文章が書けない」「会議に情報保障をつけたい」「通院に配慮して欲しい」等、障害があることで修学・就労上での悩みがありましたら、ご相談下さい。障害があることで不利益を被ることがないように、合理的配慮^{*}を提供します。

※合理的配慮：社会的障壁を取り除くために、障害者一人一人の必要性や、その場の状況に応じた変更や調整、サービスを提供することを「合理的配慮」といいます。

■ ピア・サポーターをやってみたい学生のみなさんへ

「障害の社会モデル」について考え、新たな課題を発見し解決策を創出する力を身につけませんか。九州大学ではアクセシビリティリーダー育成プログラムを活用した、ピア・サポーター学生育成の教育活動（基幹教育総合科目「アクセシビリティ入門」「バリアフリー支援入門」「ユニバーサルデザイン研究」高年次基幹教育「アクセシビリティマネジメント研究」、ピアサポーター活動等）を行っています。どなたでも参加できるプログラムです。詳しくはご相談下さい。

場所：伊都キャンパス センター1号館1階
TEL&FAX：092-802-5859 E-mail：sreos@chc.kyushu-u.ac.jp



学生支援コーディネーター室の紹介

学生支援コーディネーター室では、学部・学府の教職員と連携し、授業や研究室に欠席がち、単位があまりとれていないなど、修学や学生生活について困っていることがあるのではないかと思います。学生さんに声をかけ、お話をお聞きしています。お聞きした困りごとの内容によって、キャンパスライフ・健康支援センターのカウンセラーや医師に紹介したり、その他適切な学内外の相談窓口を紹介したりしています。もし連絡があった場合には、気軽に思っていることをいろいろと相談してみてください。また教職員の方からは、気になる学生についてのご相談をお受けしています。どうぞお気軽にご連絡・ご相談ください。

開室日：月～金（祝日を除く）

開室時間：10時～17時

場 所：伊都キャンパス

センター1号館1階キャンパスライフ・健康支援センター内

電 話：092-802-6020 / 6041





九州大学では、各キャンパスに健康相談室があります。医師や保健師が皆さんの健康相談に応じています。医療機関の紹介や応急処置、身長・体重・血圧などの測定も実施しています。どうぞお気軽にご利用ください。

よくあるご相談を、症状別にアドバイスとともにご紹介します！

風邪

風邪は、ウイルスの感染によって起こります。のどの痛みや咳、鼻水などの症状は、侵入したウイルスを攻撃し、排除しようとする身体の防御反応です。

残念ながら風邪には特効薬はありません。安静に過ごすことが一番です。症状がひどく眠れない時などは、症状を和らげる薬を使用することもあります。

予防は…うがい・手洗い・休養・栄養！



ちゃんと食べて、じゅうぶん眠る！
これが大事です！

下痢

下痢は、ウイルスや細菌によって大腸の粘膜が炎症を起こした時にみられる症状で、食べたものが腸で十分吸収されずに出てしまう状態です。1日に何回も下痢をする、熱や嘔吐を伴う場合はすぐ受診しましょう。

水分をじゅうぶんに補給していれば、少々食べられなくても心配はいりません。症状が軽くなってきたら、消化のよいものを食べましょう。

まずは水分補給をしっかりと！！

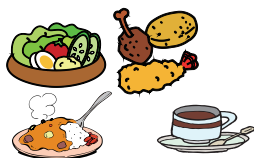
○消化のよい食品

- おかゆ、雑炊
- うどん
- スポーツ飲料
- (冷たくないもの)



×消化の悪い食品

- サラダ (生野菜)
- 揚げ物 (油っこいもの)
- カレーライス (香辛料)
- コーヒー (刺激物)



熱が出たら・・・

発熱は、身体の中で炎症反応が起きているサインです。徐々に上がる熱はピークを越えた時点で、自然に下がってきます。安静にして体力の消耗を防ぎましょう。水分をじゅうぶんに補給しながら休んでください。



もし、急に高熱 (38.5℃以上) が出る場合は、インフルエンザの可能性もあります。その時は速やかに受診してください。

※インフルエンザの場合は登校してはいけません。欠席については、電話で所属の学生係に連絡してください。

頭が痛い



頭痛は、頭の血管の拡張や炎症、筋肉のこりや神経系の炎症が原因で起こります。風邪や寝不足など、理由のはっきりしている一時的な頭痛であれば、休養によってたいいはいおさまります。

しかし、頭を強く打った後などに起こる頭痛は、緊急事態です。すぐ脳神経外科や救急病院を受診しましょう。

生理痛

生理痛の主な症状は、下腹部の痛みと腰痛です。日常生活に支障をきたすほど痛む場合は、鎮痛薬を使用してみてもよいでしょう。痛み始めたら早めのむと、効果があります。

また、冷えは生理痛を悪化させるようです。おしゃれも大事ですが、足腰の保温にも気を配ってくださいね。



編集後記

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさん、また新学期が始まりますね。春は自分を取り巻く環境が変化することが多く、体調面でも変調を来しやすい時期です。漠然とした心身の不調が続くと感じることもあるかもしれません。そんなときは最寄りの相談窓口お気軽に立ち寄ってみてください。内容に応じて、最も適した相談窓口をご案内します。

