



保健室便り

令和3年12月号
大島商船高等専門学校 保健室

9月末に後期が始まり、日々の実習、課題、後期中間試験そして商船祭など、学内ではあわただしく時が過ぎていき、早くも12月となりました。新型コロナウイルスも、感染状況は少し落ち着いたとはいえ、新たな変異株の出現もあり、いまだ、制限の多い生活も続いています。そのようななか、2021年も年越しの時期となりました。今年も保健室ではたくさんの学生といろいろななかかわりがありました。一緒に悩んだこと、一緒に爆笑したこと、ゆっくり話をしたこと…すべてが私たちの2021年の大切な思い出です。12月号の保健室便りでは、そのような大切な思い出をくれた皆さんへ送りたいメッセージをつづりたいと思います。

1. 健康な年末年始を…

年末年始はいろいろなイベントもあり、生活リズムが崩れたり、飲食のバランスが崩れることもあるかもしれません。8月号の保健室便りでもお知らせしました「健康な生活を送るために」を参考に、健やかに年末年始を過ごしてほしいと思います。もちろん、感染症対策も引き続き、気を付けてくださいね。

「健康な生活を送るために」文部科学省 ※ファイルサイズが10MBあります。

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/20210528-mxt_kouhou02-2.pdf

※学校から配布された冬季休業中の健康観察票には、「発熱や体調不良があれば保健室に連絡してください」と記入されていますが、冬季休業中は保護者と相談し受診をしてください。もしPCR検査を受けることになった場合や、新型コロナ感染症陽性となった場合は、平日は学生課 0820-74-5473、休日夜間は当直警備員 0820-74-5440 または 080-6994-6212 にお電話をお願いします。

2. あなたの認知…ネガティブになっていませんか?(Part1)

皆さんにとってどのような1年でしたか?

この質問をした時に、「今年も何もできずに1年が過ぎていってしまった…」「何もいいことがなかった…」とついついネガティブな思いを抱いた場合、次のことに当てはまらないか振り返ってみて下さい。

① 「全か無か思考」になっていませんか?

ほとんどの問題は、白か黒かのどちらかに決めることはできず、グレーゾーンが占める割合が大きいあいまいなものです。物事を見るときに、「白か黒か(善か悪か)」という2つに1つの見方をしてしまうことを「全か無か思考」といいます。このような考え方をすると、「完全に〇〇でなければならない」という、いきすぎた自分の目標地点までに無理に自らをあわせようとします。でもその目標地点には達することができずに、自ら失敗して自信を失うことになります。

② 「根拠のない感情的な決めつけ」をしていませんか?

実際には何の根拠もないのに自分の焦りや不安から感情的に物事を決めつけてしまう考え方を「根拠のない感情的な決めつけ」といいます。例えば、LINEのやり取りで「メッセージが返ってこない。既読スルーだ。私は嫌われているに違いない。」と考えてしまうタイプです。嫌われていると思っているのは自分ですが、それが真実であるかのように確信をもってしまいます。相手は忙しいのかもしれないし、スマホの調子が悪いのかもしれないし…理由はいろいろあるかもしれないのに決めつけて考えてしまうことはありませんか。

③ 「心のフィルター」を通して物事を捉えていませんか?

良い面を無視して悪い面だけを捉える考え方をしていませんか。例えば、この1年を振り返った時に、楽しかった思い出もあるはずなのに、辛かった思い出だけをピックアップして「サイアクだった…」と感じてしまう思考です。

④ 「過大評価や過小評価」をしていませんか?

自分の失敗や短所は必要以上に大きくとらえて、自分の成功や長所は必要以上に小さくとらえる考え方をしていませんか。成功は「どうせ偶然、たまたま運が良かった」と考えたり、小さなミスでも「自分なんてダメな人間だ…」と激しく落ち込んだりしてしまう思考です。

⑤ 「すべき思考」をしていませんか?

自分の信念(価値観)から外れることを許さない考え方をしてしまうことを「すべき思考」といいます。「〇〇すべき」「〇〇しなければならない」と、自分や他人を縛りつけてしまう思考です。「暇な時間があれば勉強しなければならない」などが例にあがります。

以上、5つの認知の傾向について説明しました。ちなみに、「認知」とは、何かを判断したり解釈したりする過程のことです。これらの認知の傾向は、自己嫌悪・罪悪感・怒り・うつ・無気力など、ネガティブな感情を不必要に生み出す原因になります。

あてはまる項目があった人は、ネガティブ思考気味になっているかもしれません。自分が偏った考え方をしていないか、物事の捉え方を見つめ直してみてください。自分の捉え方の癖に気づくだけでも心が軽くなることもあります。また、いろいろなことに取り組んでいる自分の労をねぎらい、いまの自分をほめてあげてくださいね。また、誰かに相談することで自分を見つめなおすこともできます。保健室での相談も受け付けています。学外の電話相談窓口も下に掲載していますので参考にしてください。ほかにも、ネガティブになりやすい認知の傾向があります。続きは1月号でPart2としてお伝えしたいと思います。

電話やネットで相談できるところ（山口県内を主に載せていますが各県にも同様の窓口が複数あります）

連絡先	電話番号	対応日時等
よりそいホットライン(全国)	0120-279-338 IP電話やLINE Outからは 050-3655-0279	毎日24時間
山口いのちの電話	0836-22-4343	毎日16:30~22:30
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月~金 9:00~11:30、13:00~16:30 月~金 18:30~22:30（土日祝・年末年始除く） 自治体により異なる場合があります
いのち SOS	0120-061-338	月・木 0:00~26:00 火~水・金~日 8:00~24:00 日曜 8:00~月曜 26:00 まで、水曜 8:00~木曜 26:00 までは連続対応
いのちの電話	0120-783-556 IP電話からは 03-6634-7830(通話料有料)	毎日16:00~21:00 毎月10日 8:00~20:00
24時間子ども SOS ダイヤル	0120-0-78310	毎日24時間対応
KOSEN 健康相談室	0800-000-2228	毎日24時間メール相談もあり https://seap.workway.co.jp/kosen/ *利用には、ID・パスワードが必要です。学生・教職員に配布している利用者カードを確認いただくか、学校にお問い合わせ下さい。相談内容や氏名等の個人情報、個人情報保護法等の法令に定めのある場合を除き、第三者(学校を含む)に提供されません。
ヤングテレフォン・やまぐち	0120-49-5150 携帯電話からは 083-925-5150	月~金 8:30~17:15(土日祝・年末年始除く)
虐待対応ダイヤル(全国)	189	毎日24時間 虐待が疑われる場合
こころの救急電話相談	0836-58-4455	毎日24時間 (精神科受診など早急な対応に関する相談)

学校外のメールや SNS での相談窓口



窓口名	参考 URL
生きづらびっと	https://yorisoi-chat.jp/
こころのほっとチャット	https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/
ネットでつながるチャイルドライン(18歳まで)	https://childline.or.jp/chat
10代 20代の女の子のための女性による支援	https://bondproject.jp/
こころのLINE相談@やまぐち	https://ymg-kokorosoudan.jp/

年明けに元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。
よいお年を♡

