



学生相談室長 高山 泰博

保健室には下の写真のようにプーさんのぬいぐるみが置いてあります。『クマのプーさん』の続編『プー横丁にたった家』では学校に行くことになったロビンがプーさんに「何もできないがなくなった」と言うセリフが出てきます。皆さんは家で授業を聴講してもっと難しい勉強をする日々が続いていますが、時々「何もできない」をしてリラックスする時間を過ごしてみてください。きっと元気が出てくると思います。

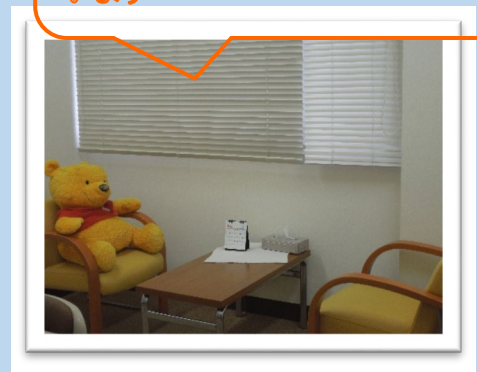
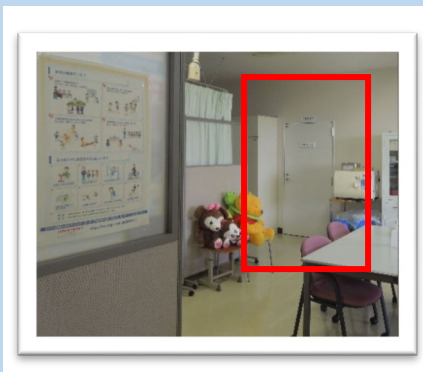
## 【学生相談室の場所】

学生相談室は、教室管理棟 1 階【保健室の中】にあります。

学生談話室の向かいです。

主にスクールカウンセラーが来校した時に、この部屋を使っています。

少し狭い部屋なので、密にならないよう現在は別の部屋を使っています



登校が再開になったときには、ぜひ訪ねてみてください。 ※通常、プーさんは部屋の中にいません。



【学生相談室】では、学校 HP に掲載をしている通り遠隔授業期間中もみなさんが相談できるように窓口を設けています。ひとり考えていること、不安に思うこと、理由は分からないけどイライラしてしまうことなど、話の内容は何でも構いません。悩み事だけでなく、「聞いて欲しい」と思ったこと等があれば、学生相談室 [gakusodan@tokuyama.ac.jp](mailto:gakusodan@tokuyama.ac.jp) に連絡をください。

★カウンセラーとの面談が希望の場合は保健室 [hoken@tokuyama.ac.jp](mailto:hoken@tokuyama.ac.jp) に連絡をください。



## ◎学生相談室スタッフからのメッセージ◎

- ◆ 高山 泰博(IE) 「楽しく学校生活を送れるようサポートします」
- ◇ 菊地 右馬(GE) 「何か困ったことがあれば気軽にご相談ください」
- ◆ 張間 貴史(ME) 「Teams のチャットで [harima@tokuyama.kosen-ac.jp](mailto:harima@tokuyama.kosen-ac.jp) までお気軽にどうぞ」
- ◇ 河野 拓也(CA) 「楽しい！ワクワクする！という感情を、『自分らしさ』を大切にしてください」
- ◆ 星山 春香(Co) 「“誰かに話したいな”と思ったときにはぜひ気軽に話しにきてください」
- ◇ 近 文彦(Co) 「気楽に行きましょう」
- ◆ 名村 高美(Co) 「色々な話を聞くことが大好きです。困っていることもですが、自慢話などもお待ちしております。」
- ◇ 吉本 真紀(Ns) 「まずは、ふらりと立ち寄ってください」

## 遠隔授業期間中の健康管理について ～看護師からお知らせ～

Q. **VDT 障害(VDT 症候群)**という言葉を知っていますか？

A.パソコンなどのディスプレイやキーボード(Visual Display Terminals)を長時間連続して使用することによって、身体的疲労等の自覚症状がみられることです。

主な症状は、**眼の疲れ**・・・画面に集中することで瞬きの回数の減少や目線の変化による開眼の増加によって起こり、ドライアイや眼精疲労の原因になります。

**首・肩・腰のこり 腕・手の痛みやしびれ**・・・長時間、同じ姿勢の保持や手指の酷使が原因です。

**頭痛、耳鳴り、イライラ、倦怠感、疲労感など**・・・同じ作業の繰り返しや不適切な光や音によって引き起こされていると考えられています。

**VDT 障害の予防として**、厚生労働省のガイドラインでは連続した作業時間が 60 分を越えないこと、作業と作業の間は 10～15 分の作業休止時間と 1～2 回の休憩を挟むように推奨しています。作業中は椅子に深く座り背もたれを十分使用することで、正しい姿勢を継続することにより肩こり等の筋骨格症状を軽減できます。

ディスプレイを目線よりやや下方に設置すると開瞼幅が狭くなるため、ドライアイ症状が抑制されます。

### 目を疲れさせないコツ



### 梅雨時期の体調の変化に気を付けましょう

6月の梅雨時期は湿度が高くなり快適に過ごすことができず、イライラしやすくなります。気圧の変化が激しいため自律神経が乱れやすく、晴れの日が少なくなると睡眠を誘発するホルモンの「メラトニン」分泌が減り不眠傾向になります。また、日照時間が短くなることで、幸せホルモンといわれる「セロトニン」の分泌も低下してしまいます。

5月病は一般的ですが、6月もバランスを崩しやすい時期であることを知り、心と体を労わるようにしましょう。



### 最後に、毎日の生活で漠然とした不安を感じているあなたへ～コロナ疲れにならないために～

「精神交互作用」という現象があります。ある感覚に対して過度に意識すると、その感覚がより過敏になり、その感覚が固着されることを指します。つまり、意識すればするほど、不安になりやすくなるということです。これはどんどんマイナスのスパイラルにはまってしまうので、それをどこかで断ち切る必要があります。

実は、ここで大切なことがあります。それは、不安や恐怖の感情を無理に排除しようとしなくていいことです。そもそも生きていくうえでの不安や死に対する恐れは、避けることのできないものです。

病気に対する恐れの中にも健康でありたいという欲求があるように、より良く生きたい、健康でありたいと思う気持ちと感染不安は表裏一体であり、ごく自然なことなのです。

ですから、不安を打ち消そうとするのではなく、まずは不安と共存する気持ちを持つことが大切です。

(一般社団法人 日本産業カウンセラー協会:ウイズコロナでの不安を軽減するためのコントロール術から抜粋

<https://www.counselor.or.jp/covid19/covid19column16/tabid/524/Default.aspx> )