

～効果的なリフレッシュ方法について知ろう～

寒くなるこの時期に、憂うつになったり熟睡できなかつたりした経験はないでしょうか？そんなあなたは「プチうつ」かもしれません。秋から冬にかけての季節は、夏に比べ日照時間が減少することで「セロトニン」と呼ばれる脳内物質が生産されにくくなります。このセロトニンとうつ病の間には密接な関係があり、セロトニンが減少することでうつ病が発症するリスクが高まります。今回はこの「プチうつ」のお勧めの予防策についてご紹介します。

- **日の光をたくさん浴びる**
朝日の光を浴びて起きられるように、あらかじめカーテンを開けて寝るなど光で起きられるような工夫をする。
- **食事を楽しむ**
おいしい季節の物を食して気分転換する。
- **定期的に運動をする**
ウォーキングや適度に疲労感を得られる運動を、1日30分ほど行う。過度の運動は体に負荷がかかるため無理のない範囲で。



場所： 共通教育棟1号館1階
学生相談コーナー

開室日： 平日

時間： 13:00～17:00

- 気軽に相談OK.
- 土日、祝祭日、及び長期休業期間中は閉室.

相談室

教務課

共通教育棟出入口

～インフルエンザ かからない、うつさないために～

沖縄県では昨年9月にインフルエンザ流行警報が発令されました。

夏に警報がだされるのは10年ぶりですが、

沖縄県では一年中インフルエンザが認められるのが特徴です。

インフルエンザにかからない、かかっても広げない、一人ひとりの心がけが大事です！

★ワクチンを受けましょう。

(ワクチン接種は予約制です。

事前に医療機関に問合せてください)



他の人にうつさないために



★咳・熱・鼻水のある方は
マスクをつけましょう

★発熱、強い倦怠感など全身症状がある場合は早めに受診すること！
症状が出て48時間以内に抗ウイルス薬を使用すると効果的です。

★こまめに手洗いしましょう。



別の種類の予防接種を受ける場合の接種間隔 (社団法人 細菌製剤協会 予防接種に関するQ&A集より)

生ワクチン

麻疹、風疹、MR、BCG、おたふくかぜ、水痘、带状疱疹、黄熱、ロタウイルス

→
中27日以上あける

別の種類の

不活化ワクチン
生ワクチン

不活化ワクチン・トキソイド*

DPT・DT・ジフテリア、破傷風、日本脳炎、インフルエンザ、インフルエンザ菌b型、A・B型肝炎、狂犬病、肺炎球菌、ポリオ、髄膜炎菌、ヒトパピローマウイルス

→
中6日以上あける

別の種類の

不活化ワクチン
生ワクチン

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでの期間は、出席（出勤）停止とし、自宅療養してください。インフルエンザまたは疑似患者と診断された場合には、直ちに保健管理センターへ連絡してください。

新

年あけましておめでとうございます。この冬休みは曜日の並びで長い冬休みを過ごした方も多いと思います。授業が再開していますが、生活のリズムをうまく取り戻せているでしょうか？人間関係や学業、進路など心配事がある人は同時に、「やる気が出ない」「よく眠れない」など体調の不良を感じておられることも多いようです。カウンセリングでは、経験した出来事とその受け止め方（理解、感情）を中心に話します。そして時には「自律訓練法」や「呼吸法」など、自分でリラクセスする練習法をお勧めすることもあります。

カウンセリング・ルームから

栄養と休息、だいじょうぶ？



潜在的な不調

本学のカウンセリング・ルームの利用者は、毎年200名前後で推移しています。在籍学生数のおよそ2・5%にあたります。そしてこの2・5%の方々は困つてすぐに相談、というわけではなく、自分で何とかしようと孤独な戦いを過ごしてきたと聞きます。このことから、カウンセリング・ルームを利用はしていないけれど、不調を感じながら過ごしている方はもつといます。

気にかけること

「セルフケア」という言葉があります。自分の不調を自分で解消することです。「キュア」ではなく「ケア」となっている所が重要です。「キュア」とはcure、すなわち「治す」ことです。一方「ケア」とはcare、これは「気にかけること（気配り）」を意味します。先に挙げた「自律訓練法」や「呼吸法」のような特別な方法ではなく、普段から質の良い睡眠やバランスの取れた栄養をとることを心がけることも「セルフケア」につながる方法だと言えます。なかなか眠りにつけない、という現象は「眠らなければ」という焦りが引き起こします。「眠れない夜は羊の数を数えるといい」のも「眠ろう」という過剰な努力から気をそらす一つの方法と考えられます。



「究極の眠れる音楽」
／監修 長田清（医学博士）

オススメ音楽と本

一方、栄養についてですが、皆さんもよく知っているNHKの「ためしてガッテン」という番組では、だるさやスタミナ切れ、乾燥肌の背景に貧血（鉄欠乏症）があり、食事で鉄分を補うことを提案しています。というわけで、今回は皆さんに眠れる（かもしれない）音楽CDと、「栄養精神医学」の一般向けの本の紹介です。音楽CDは1000円ショップで購入できます。ただし運転中は流さないように。本もコンビニで購入できますよ。



「マンガでわかる 食べてうつぬけ鉄欠乏女子 救出ガイド」
／奥平智之（医学博士）

（専任カウンセラー・古川卓）

月9日、50周年記念館にて「令和元年度沖縄バリアフリーキャンパス研究会」が開かれました。今回は就職活動支援をテーマに、教職員、学生、企業、保護者、学内外から80名を超える方々にご参加いただき、改めて就職活動支援への関心の高さを知る機会となりました。

バリアフリーキャンパス研究会開催！

～障がいや病気のある学生の就職活動支援を考える～



株式会社ジェイブロード、川人さんの講演では、障がい学生の就職活動の現状を知る機会に。就職活動の流れを把握し活動を意欲的に行なっている学生の方が結果を出しているという点においては、障がいの有無による違いが無いこと。またノーマライゼーションや

法定雇用率の観点から企業は雇用をしたがっていて、一般学生の求人倍率1.83倍と比べて障がい学生の倍率はなんと6.19倍。募集の多くが人気企業ランキングに名を連ねる企業とのことです。

しかしその一方で一般的な内定率をみると障がいのある学生の方が低い現状にあり「障がい学生が積極的に活動できない理由」を川人さんは指摘します。自己分析、自分の障がいの状態を他人に伝えることの重要性、障がい者枠を上手に活用することを強調し「発達障がいの方も今後必ず理解が広がる。皆さんパイオニアとなって実績を広げていってほしい」と学生へエールを送りました。



デジマスター（スピーカー）
& バスアラウンドマイク

貸し出しますので、
講義等にお試しても
ご利用ください。

聞き取りやすい
特別な音質
次世代スピーカー
登場！

チューニング
ピピッと

NHK 福岡放送局人事担当、車椅子ユーザーである根木さんは、ご自身の就職活動や現職での気づきを以下のようにお話し下さいました。



大学まで周囲と分け隔てなく過ごし、就職活動する中で「周りと同じ活動をしていいのだろうか」と初めて疑問を持ったこと。そして一番必要とする情報を得るには障がい学生に特化したサイトを利用した方が良いと悟ります。またいくつか内定をとった段階で、ご家族の身に起きたトラブルをきっかけに「正しい情報を伝える仕事」を目指してマスコミ業界へ方向転換しました。

紆余曲折する中で出会った同じ境遇を持つ友人達は“战友”で、家族や障がいの無い友人とは違った理解のある存在だと述べ、学生にはできることとできないことの線引きをする重要性を強調します。「伝える努力は義務です。自分の状態を話せる材料をどれだけ持っているか、どういう形で伝えるか。私が面接官ならぜひ見たいポイントです」。

現場で活躍するお二人のお話は、当事者や支援者にとって大変励みとなったのではないのでしょうか。会をきっかけに支援室では今後も、就職活動支援の充実をはかっていきたいと思えます。

障がいや疾病を持つ学生を 様々な形でサポート！

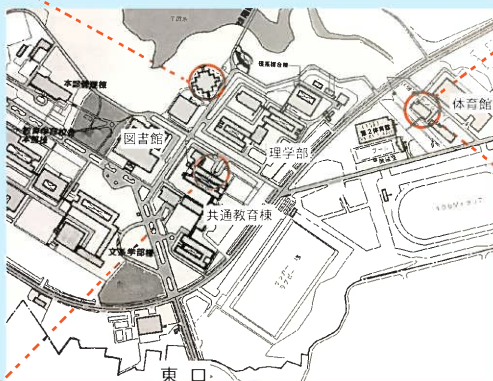
大学会館（全保連ステーション2F）

「障がい学生支援室」

障がいや疾病が理由で大学生生活に困り事を抱えている学生を支援します。合理的配慮申請や長期履修制度、支援機器の貸し出し、定期面談、学生サポーターによる授業振り返り、卒業後の就職先情報の提供等を通して、学生さんが安心して大学生生活を送れることを目指します。サポーター・ボランティアに興味がある方もぜひ支援室とつながってくださいね。

電話予約▶098-895-8750

<https://g-support.std.u-ryukyu.ac.jp/>



経験豊富な ベテランカウンセラーが対応！

保健管理センター内

「カウンセリングルーム」

学生の皆さんが出会う様々な問題や悩みについて経験豊富な専門カウンセラーがお話を伺い、一緒に解決策を探ります。プライバシー厳守、どんなささいなことでも一人で悩まずにお気軽にご相談下さい。

「健康相談」

体調が悪いけれど、どう対処したら良いかわからない、病気についての情報が欲しい等、怪我や病気に関する相談を受けつけています。必要に応じて専門医療機関への紹介も行なっていますので、体調が気になる時は、我慢・無理をせずに一度ご相談ください。

電話予約▶098-895-8144

<http://w3.u-ryukyu.ac.jp/hokekan/>
「健康相談・カウンセリング」

頼れるお兄さん・お姉さん 現役学生カウンセラーが対応！

共通教育棟1号館 学生支援課内

「学生相談室」

“なんでも”相談が出来る予約不要の窓口です。皆さんと年齢や境遇が近い大学生が、どんな相談にも耳を傾けます。日々の生活や対人関係等に関する悩みごとから、ATMの場所の案内まで、どんな内容でも大歓迎です。開室中いつでも利用可能ですので気軽にお立ち寄り下さい！

電話▶098-895-8127