

## 「悩みと成長」

## 時

期や環境の変化に応じて、抱える悩みや問題も変わっていきます。学生相談室では、例年6、7月頃に持ち込まれる相談の中に、「最近やる気が起きない」「気持ちが続かない」などが多くみられます。以前なら五月病などといわれ、新入生特有の悩みでした。厳しい受験を終え、期待を胸にふくらませて入学してみたものの、想像していたキャンパスライフと実際とがかけ離れていることから生まれてくるようです。

こうした状態は、大学での自分の目的を模索しなおす段階にいることを意味しますが、落胆した気持ちのままでは新しいものへ目がいきにくくなります。まずは本来の自分を取り戻すために、休養をとったり、好きなことだけに取り組んでみる必要があります。そして重要なのは、この状態を長引かせないためにも、心当たりのある人は、ひとりでは抱え込まないで、自分の状態を誰かに話してみることです。

また、この時期になると、学習や生活環境には慣れてきたけれど、友人関係がうまくいかないなど、人間関係の悩みを持つ学生たちも相談に来ます。

例えば、「まだ親友と呼べる友人がない」「あるいは、「相手に嫌われないように自分を取り繕ってしまつ」話が途切れると「気まずいのではないかと心配になる」などと話す学生たちがいます。しかし、

ある調査によれば、多くの大学生が人間関係での気疲れを体験しています。こうした話題についても、何回か学生相談室で話していくうちに、客観的に自分や相手を見られるようになり、以前よりも関係の持ち方が柔軟になっていくようになります。

なぜ、このように悩んでしまうのか―それは、大学生の年代には、自分らしさを見つけていく「アイデンティティの確立」と、特定の重要な他者との「親密な関係を築く」という、青年期特有の課題「テーマ」があるからです。それは、成長の証であると同時に、大きな壁となり得るものなのです。

つまり、自分や人間関係についての悩みは、青年期には自然なことと、かつ次へのステップへ向かっていることとなります。その状態を例えていうならば、「一気に駆け上るにはむずかしい階段の踊り場」にいる、ということになるでしょう。か。その踊り場にちょうどベンチがあつて一息つくという感覚で、どうぞ学生相談室へ話しに来てみてください。

(朝霞学生相談室 植木陽子)

## 「熱中症」

## 朝

霞キャンパスでは、夏季休暇などに大勢の運動部・サークルの学生が練習しています。過去に炎天下で長時間練習している「意識朦朧」となり脱水状態で担架で運ばれる例が多々ありました。これから暑い日が続きます。その日の体調が悪ければ無理をせずに先輩に申し出ましょう。

ここでは夏に向けて注意して欲しい事項をまとめてみました。

## 熱中症の起こりやすい条件

- 睡眠不足
- ケガ
- 貧血
- 体調不良 (かぜ・熱・下痢など)
- 以前に熱中症になったことがある
- 性格が我慢強い、まじめ、引っ込み思案な人

## こんなときは要注意

- 梅雨明け
- 休み明け
- 急に気温が上がったとき
- 気温はそんなに高くないのに、湿度が高いとき
- アスファルトなどの人工面や砂の上などの活動



## 症状と応急処置

○足・腕・腹の筋肉に痛みをとまなつたけいれん

アルカリ飲料水を補給し、涼しい場所で安静にさせる。

- 全身倦怠感・脱力感
- めまい
- 嘔気・おう吐
- 頭痛

涼しい場所に運び、衣類をゆるめ、頭を低くして寝かす。水分を補給する。

- 異常な体温の上昇
- 意識障害
- 吐き気
- めまい
- ショック症状

体を冷やしながら、できるだけ早く病院に連れて行く。



## 熱中症を予防する

- 暑いときは無理な運動はしない
- 急な暑さには十分注意する
- 汗をかいたら水分・塩分補給を忘れずに
- 体調が悪いときは無理をしない
- 吸湿性・通気性のよい服装で運動する

学生部作成の「サークル活動における安全対策」なども参考にしてください。

(朝霞キャンパス医務室)