

ほけんだより

保健室の勝田(カツダ)です。10月に入っても、夏のような暑さがまだ残る日々です。体調管理をしっかり行い、後期も元気に過ごしていきましょう！



(ほけんだよりは大学 HP(在校生 & 職員専用), Moodle にも載っています)

石川県立大学保健室 2024. 10. 2.

★ 9月24日 救急法講習会を行いました！

今年度は教職員9名、学生3名の計12名が参加しました。安全確認、意識・呼吸の確認、人工呼吸、心臓マッサージ、AEDの使い方等、約2時間半の講習でしたが、消防本部の講師の方から、救急法の実技をしっかりと教えていただきました。

もしもの時、一次救命措置(心肺蘇生・AED)が行われたかどうかで、生存率や社会復帰率が大きく変わることがあります。講習会で得た知識と訓練が、もしもの時、役立つことを願っています。



♡ メンタルヘルスのためのワンポイントアドバイス ♡

みなさん、こんにちは。カウンセラーの吉本真悟です。

メンタルヘルスのセルフケアを考えた時、自分と他者の関係性からストレスに感じている場合が多くありませんか？心理学では自分と他者を区別する境界線のことを『バウンダリー』と言います。境界が曖昧になると、他者の問題を自分のこととして考え悩んでしまう、他者がやるべきことを請け負ってしまう、ということがストレスとなりえます。

例えばアルバイト先やサークルなどで、自分ばかりが仕事を頼まれているなと感じた時、親子間では、親の期待が高く進路や生き方などを押し付けられていると感じる時などです。これは他者が自分の境界の中に踏み込んできていることとなります。

一方で、自分と他人は別の感情や価値観を持っていることを忘れ、「相手も同じ気持ちなはず」と思い込んでしまう時、相手がやるべきことなのに自分で対応してしまう時などは、自分が相手の領域に踏み込み過ぎているかもしれません。

このような『甘え』や『お節介』、『良かれと思って』という行動は良い関係性を築くこともありますが、どちらかが我慢をしている状態が続くと不健全な関係となってしまいます。

「これは相手の問題なのに、こちらに押し付けているなあ」と感じた時は、「自分が我慢すれば丸く収まる」と考えず、自己主張するようにしましょう。また、自分も相手の領域に踏み込んでいないか考えながら人と接しましょう。



* 相談予約は保健室へ(電話 227-7415, メール hoken@ishikawa-pu.ac.jp)。気軽に利用してね！