



# 学サポだより

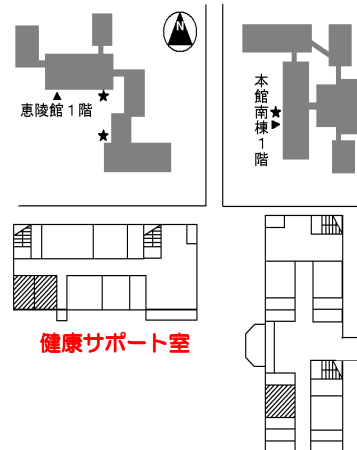
2016年度 第3号 9月26日発行

## タバコやめてみませんか

### 保険診療で禁煙ができます

本学はキャンパス内全面禁煙です。タバコを吸っている学生や教職員の皆さんは、キャンパスから出て吸っているようですが、これから寒くなる季節はたいへんでしょう。タバコのニコチンは血管を収縮させます。寒い気温も血管を収縮させます。寒いところでの喫煙は血管にとってダブルパンチです。この際、タバコやめてみませんか？

これまで、喫煙本数や喫煙年数が少ない学生の皆さんには、禁煙治療に健康保険が適応されていませんでした。しかし、この**2016年4月から、35歳未満の人には喫煙本数や喫煙年数にかかわらず、保険診療で禁煙治療を受けることができるようになりました。**希望の方は、健康サポート室に相談してください。**市内の禁煙外来を紹介します。**



#### 健康保険等が適用される「禁煙治療を受けるための要件」

1	ニコチン依存症診断テスト Q1~Q10の内 5問以上に該当		Q1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。
			Q2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
			Q3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。
			Q4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 イライラ・眠気・神経質・胃のむかつき・落ち着かない・脈が遅い・集中しにくい・手のふるえ・ゆううつ・食欲または体重増加・頭痛
			Q5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
			Q6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
			Q7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
			Q8	タバコのために自分に精神的問題が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか。*
			Q9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
			Q10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。
2	1日喫煙本数×喫煙年数	35歳以上：200以上 35歳未満：制限なし		
3	1ヵ月以内に禁煙を始めたいと思っている			
4	禁煙治療を受けることに文書で同意している（→問診票などに、日付や自分の氏名を書きます。）			

※：喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態

#### タバコ川柳

喫煙所みんな吸っても恥ずかしい 喫煙者クサくないのは自分だけ 禁煙で失うものは何もナシ

# ストレス社会と自己決定

Part 1

ストレスとは…

健康に影響を与えるような精神的・心理的負担をいいます。精神的（いろいろななど）・身体的（血圧の上昇など）な反応が長期に続くと健康へ影響を及ぼします。近年の私たちの生活は、非常にストレスを感じやすいものとなっており、皆さんとほぼ同世代にあたる15歳～24歳の約2人に1人はストレスを感じているという調査結果が国から発表され、主な悩みやストレスの原因は、下表のとおりです。

順位・性別	男性	女性
第1位	自分の学業・受験・進学	自分の学業・受験・進学
第2位	家族以外との人間関係	家族以外との人間関係
第3位	生きがいに関すること	恋愛

では、ストレス状況に陥ったとき、私たち人間はどのような反応を取るのでしょうか？ストレスに対する適応的な反応とは、自分自身のストレス状況を確認し、自分なりの対処法を考え、実行することになります。積極的に問題解決行動を起こす、趣味などでストレス解消をする、または一日中自宅・アパートに引きこもり思う存分に寝る、テレビを観るなど、人それぞれです。

そこで、ストレス社会のなかで少しでも幸せに生きる方法はあるのか。

『**生き方の自己決定**』～幸せ（主体的）に生きるために～

- ① 自分を知ること（気づき・受容）  
→長所も短所もあるがまかに受容する
- ② 自分を表現できる人（表現）  
→表現できる「場」と「方法（スキル）」を持つこと
- ③ 自分自身をプロデュースする力（選択・行動力）  
→自分を選び取る力・自分らしい生きかた
- ④ 自分自身の人生に意味を見出せる人（意味発見）

いつでも来てください☆

上記4点が「レジリエンス（回復力）の向上」につながります。

「気づき」というものが「自己選択」につながります。自己選択ができたことは「自己責任」が取ることができ、困難にも「主体的」に立ち向かうことができます。

幸せの形はそれが親子であっても一人ひとり異なるものです。「主体的」に行動することで、今後の人生が、社会的にも気持ち的にも大きく変わるかもしれません。ぜひ「自分の人生」について考えながら、残りの学生生活を楽しみましょう！！

健康サポート室 松浦 なつみ