



# HOKKAIDO UNIVERSITY

|                  |                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Title            | 現代学生と健康                                                                           |
| Author(s)        | 森谷, 絜                                                                             |
| Citation         | 瓔珞, 54, 2                                                                         |
| Issue Date       | 1994-10                                                                           |
| Doc URL          | <a href="https://hdl.handle.net/2115/32864">https://hdl.handle.net/2115/32864</a> |
| Type             | article                                                                           |
| File Information | yoraku2.pdf                                                                       |



# 現代学生と健康

森 谷 梨

「心が不健康と感じている学生」

教養部で講義「保健体育論」を担当して16年が過ぎた。「光陰矢の如し」である。この講義も来年度からは「健康科学（講義、演習）」に名称とともに内容もいくぶん変わる。年月とともにいろいろな変化を感じ・体験したが、図1に示す教養部一年生の自覚的健康感の年次推移が興味深い。「自覚的健康感」とは、自分の健康状態を主観的に判断して、5つの選択肢から選んだものである。自分の健康状態を「やや不良」「不良」と判断する学生が増えてきた推移もさる

ことながら、気力、体力に満ちあふれていてもいい近年の教養一年生の約4人に一人が、体調の不良を訴えることも異様に感じるのである。

質問紙法で自覚的健康感の良くない学生の症状をたずねると、「不定愁訴」「情緒不安定」に該当する項目に○のつくことが多い。「疲れやすい」「肩こりする」「イライラすることが多い」「気分が波がありすぎる」など。今どき「心身二元論」を信じるひとは多くないと思われるが、心でおこるからだの異常・病気が増えている。「心の健康について」のレポートから、二学生の要点を紹介したい。

「高校生のころ、大学生になればすこしは悩みごとがなくなるかなと思ったことがあったが、実際はそうでもない。ささいなことからも悩みはつきない。特に自分は、ちょっとしたことでも悩んだらとことんまで悩むタイプである。つまりクヨクヨしやすい人間である。——最近「悩み」と共存しようとしている。悩む

むことは人間の特権だともいえるのではないだろうか。——」現在の自分は充実した生活を送っているといえる。今まで目標を見失って悩むことはなかった。だからひとに相談することも、心理学者の言葉に意義を感じることもなく過ごしてきた。講義をききながら得た実感は、今までの自分は精神的に健康だったのだろうか、あるいは心が貧しいということになっていないかという疑念であった。

——北大教養生の心の機微を映していると思える。

「ライフスタイルと心身の健康」

「心がぐっすり」「気持ちがいい」「しあわせな気持ち」という快感

は、人間の行動をきめる動因の一つである。快感を感じる神経の発見は、実験動物ラットで、脳内に植え込んだ電極の位置のミスによる偶然であったが、私たち人間にもあることがわかっていく。快感を得ることを学習したラットが、寝食を忘れてレバーを押し続ける様子は、私たち人間が、一心不乱に夢中になって働き続けたり、遊び続けたりする「〇〇中毒」症状と相通するものがあるらしい。人間には「理性・知性・意志」をつかさどる上位脳（大脳新皮質）があるが、ここは快感中枢の大脳辺縁系と強くむすびついでいて、相互影響しあっているらしい（図2）。「心さわやかな」状態は、よく学

び創造的な仕事をしていくうえで、かせないことなのである。心の健康にとって、社会的サポートネットワーク（会友と心が落ちつき、安心できる人がいる、気持ちを通じ合い・評価してくれる人がいる、判らないことを教えてくれる人、困った時相談できる人、いるなど）の重要性が明らかにされてきた。

アメリカ・カリフォルニア大学のブレスロー教授らが、からだの健康度と関係の深い7つの健康維持習慣を明らかにして以来、ライフスタイル研究から有用な結果が数多く報告されてきている。私たちがその結果を習慣化できるかどうか——という状況に思われる。ブレスロー教授らのHealth Practice Index (HPI) は、①7-8時間の睡眠、②タバコをすわない、③適正体重の維持、④お酒をのみすぎない、⑤定期的に運動する、⑥朝食を毎日たべる、⑦間食をしない、である。7つ全部を習慣化していたグループは、2つのみを習慣化していたグループに比べて、2倍の健康度であったという。またからだの健康度は心の健康度と高い相関をしめし、からだの健康度の低いグループは加齢とともに心の健康度が低くなりやすいのと対照的に、からだの健康度の高いグループは加齢にともなって心の健康度が高くなる傾向をしめしたという。

教育には「おせっかい」などところがある。健康も不健康も、病気の治療さえも個人の自由意志が大切だという意見のあることを承知しながら、「教育をうける権利」や「健康に生きる権利」を持ちだすまでもなく、自己意志の形成のために教育は大切である。「知識」を得たひとびとが健康行動を行うようになっていく例は、年齢を越え、国境を越えて地球規模で数多く知られている。日進月歩する関連諸科学の新知見をとりこんで、健康教育の行われていることが大切だとあらためて思うのである。

（もりやきよし「保健体育論」）

図2 脳の三層構造

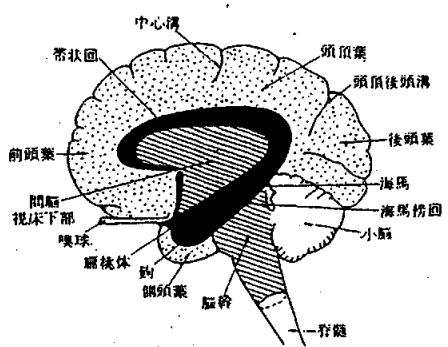


図2 脳の三層構造

⑥朝食を毎日たべる、⑦間食をしない、である。7つ全部を習慣化していたグループは、2つのみを習慣化していたグループに比べて、2倍の健康度であったという。またからだの健康度は心の健康度と高い相関をしめし、からだの健康度の低いグループは加齢とともに心の健康度が低くなりやすいのと対照的に、からだの健康度の高いグループは加齢にともなって心の健康度が高くなる傾向をしめしたという。