

## ●Body, Mind, Spirit

この通信が発行される頃にはレポートも試験も終わっていることと思います。みなさんはどのような方法で気分転換や気晴らしをしているのでしょうか。教員の日常は授業の準備とフィードバック、研究、委員会業務、学会への参加、講演会や研修会の講師等です。考えることが多いので、就寝する直前まで1日中仕事をしていることも多いです。しかしこれでは心と体がもたないので、週2日スポーツクラブで筋トレ、ランニング、水泳のフルコースを楽しんでいます。これが一番リラックスできます。高校までは体育嫌いでしたが、大学の体育で1年間ラグビーを経験しました。とにかく激しいスポーツですが、性に合っていたらしく、これをきっかけに社会人中心のラグビーチームに入会しました。平日は授業やアルバイト、日曜日は東京多摩川のグラウンドで試合や練習でした。これをきっかけに体を鍛えることの楽しさを知ったというわけです。

「Body（体）、Mind（思考）、Spirit（精神）」は「イコライザー」というアメリカ映画の主人公の言葉です。健全な体と思考と精神は三位一体の関係にあるという意味です。学生のみなさんも体を動かして、気分をリフレッシュしてみてください。自分の変化を実感できますよ。（文責：木内）

## ●カウンセリングや健康相談

こころとからだの相談室（保健室）では、カウンセリングや健康相談を受けることもできます。看護師や学内の先生に相談することも可能ですし、外部の非常勤カウンセラーの先生にも相談できます。何か相談がある方はお気軽にこころとからだの相談室（保健室）までお問い合わせください。（直接保健室までお越しいただくか、メールでもOKです）

今後はイベントなども開催しますので、「気晴らし」に参加してみませんか？

第4号

(2023.8.23 発行)

島根県立大学  
松江キャンパス  
こころとからだ  
の相談室

## 水の事故について

暑い季節になると、水の事故などの報道を目にするようになります。今回は溺水事故についてお話したいと思います。

溺水とは、液体中に水没・浸水したことにより一時的に呼吸障害に陥る状態のことを言い、水中に顔面が長時間没してしまうと窒息状態となり、生命の危機的状態となります。海やプール、河川、浴槽など、水中に顔面が没してしまうと息をこらえて対応しようとしませんが、遂に我慢できずに水中で呼吸してしまうことで、水が肺に入り呼吸困難に陥ります。一般的に溺れる人は水面で大声で助けを呼んだり、バシャバシャと音を立ててもがくイメージがありますが、溺れる人は皆助けを呼んだり叫んだりしない「本能的溺水反応」の状態になり、特に子どもは、自分に何が起きているのか分からないまま静かに早く溺れるという特徴があります。もし、自分が足などがつってしまふこと（こむらがえり）が原因で、溺れそうになった場合は、声を出さずに息をいっぱい肺に入れて浮袋を作り、仰向けに浮かんで呼吸は息を吸う時間を長く、息を吐く時間を短くしてください。ほとんどの人はこれで顔が沈むことはありませんので呼吸をすることはできます。淡水より海水の方が比重の関係で浮きやすく、男性より女性の方が体脂肪の関係で浮きやすいです。また、不用意に溺れている人に近づくのは危険です。浮き輪や2ℓ ぐらいの空ペットボトルなどの浮力のあるものを溺水者に投げるなど、自分の身の安全を守るのも大切です。（文責：前林）

