

# 青大 ほけんだより

2025年7月（第12号）



例年以上の暑さが予想される今夏。昨年度は、夏になる前の予防法「暑熱順化」についてお知らせしましたが、今できるのは「喉が渴く前に水分補給をすること」です。水分は普段の食事でも摂れるのですが、夏はそれ以上に汗をかいたり、食欲が落ちたりするため、意識して水分を補給しなければなりません。また、逆に「喉が渴いていても自力で水を飲めない」のは熱中症の重篤なサインで、ただちに救急搬送が必要です。



## わたしの健康法～事務局長 櫻井 直喜～

### 今いる場所で自分らしく咲くこと

わたしの健康法ってなんだろう?——そう考えてみると、あまり思い浮かびません。周りの職員からは間違なく不健康と言われます。でもひとつ、大切にしていることがあります。それは、ちょっと古いかもしれませんが「置かれた場所で咲くこと」。十数年前、思うようにいかず、自信をなくしかけた時、元学長の崎谷康文先生からいただいた『置かれた場所で咲きなさい』という一冊の本。まるでタイミングを見計らったかのように、ある日、机の上にそっと置かれていました。

「いただいた本だから、感想ぐらいは言わないと…」という軽い気持ちで読んでみると、「あれ、自分の悩みって案外たいしたことないかも」と少し肩の力が抜けたのを覚えています。また、「咲けない時は、下に下に根を伸ばす」という言葉にハッとさせられ、それ以来、どんな状況でも「じゃあ、ここで咲いてみよう」と前向きに取り組めるようになりました。



むつキャンパスでの勤務時代（2021年～2023年）

2022年4月開校。写真は、一期生、二期生と。

あきらめずに、今いる場所で自分らしく咲くこと。それが、不健康な私にとっての健康法です。

### 青大生にひとこと～成功と思えることは一握り、ほとんどが挫折や失敗の連続でした～

大学生活は、順調な時もあれば、思い通りにいかず悩む時もあります。楽しい瞬間も、心が沈むような時間も、そのすべてが大切な経験です。大事なのは、他人と比べることではなく、自分の歩幅で着実に進むことです。遠回りに見える一歩も、いつか大きな「学び」となり、自分を支えてくれます。

わたくしも学生時代には、思い通りにいかない日々を経験しました。成功と思ったことは一握り、ほとんどが挫折や失敗の連続でした。時には進むべき道が見えなくなり、自分を見失いそうになったり、何度もつまずいたりしましたが、それらの経験があったからこそ、今の自分があると実感しています。

これから歩む日々が、皆さんにとってかけがえのない時間となり、実り多く、充実した学生生活を送ることができますよう、心より願っています。