

青大 ほけんだより

2026 年 6 月（第 19 号）



6 月は一般的には「衣替えの季節」ですが、昨今の気象状況からすると気温・湿度ともに変動が大きいと予想されます。真夏のような日があったかと思うと、気温が下がり冷たい雨が降ったりと、体調を崩しやすい季節になりそうです。そんな時には、衣服での調節が有効。登校時は半袖でも、手軽に羽織ることのできる長袖を 1 枚準備すると便利です。なかには、早くもエアコン稼働させる店舗もあるかもしれません。寒暖差が大きいこの時期、「長袖での調節」は、最も有効、かつ簡単にできる体調管理法です。お勧めです。



わたしの健康法 ～社会学部 学科長 田中 志子（さちこ） 先生～

～「志子」と書いて「さちこ」と読みます。初対面で説明すると、2 回目からはしっかり覚えてもらえる名前です～

猫でストレス解消 ～もふもふ感でリラックス健康法～

高校時代から猫を飼っていて、もう 20 年以上になります。すべてメスで、初代「まさ」とは穏やかで黒毛多め、そして 2 代目は同僚の親戚宅からもらってきた「凜」、3 代目の「小夏（こなつ）」は元上司宅で生まれ、わが家へやってきました。猫の魅力は、人間の思うようにならない気まぐれ屋でありながらも、時にはそばに寄ってきて甘えたりするところです。私もそのもふもふの背中をなでていると、日々の疲れや心身のストレスがすうーっと消えていくような気がします。また、最近は YouTube で、保護猫を育てる「ねこボラ」の動画を見たりするのが楽しみで、猫に癒され、心穏やかに過ごす毎日です。



AI の気遣いが 50% 入っている私

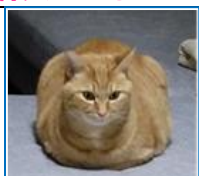
体操教室 → 新体操 → 現在 モダンダンス ～体の弱い子どもでした～

小さい頃は、よく熱を出す、吐く、風邪をひくなど体の弱い子どもでした。この頃、親の勧めで体操教室へ行くことになったのですが、おそらく心身を鍛える意味もあったと思います。教室ではマット運動、トランポリンなどをやりましたが、いつしか体を動かすことが好きになり、風邪をひくことも少なくなりました。中学では新体操、そして、現在はモダンダンスの教室に通っています。私は最年少で、月に 1～2 回ほどしか練習に行けませんが、先輩方の頑張っている姿を見て励まされたり、皆で踊り、作品をつくることで充実感を味わっています。

分岐点 ～人との出会いが運命を変えました～

大学卒業後、病院のソーシャルワーカーになりたかったのですが、今と違いほとんど就職先はありませんでした。今でこそ教壇に立っていますが、最初は介護専門学校の「教員補助」という職に就き、来客の対応や冬期間の雪かきなどをしていました。「自分はずっとこの仕事を続けていくんだろうなあ・・・」と、ぼんやり考えていたある日のこと、講師控室にお茶を運んだ際、「新設予定の大学で教鞭をとりませんか」と声をかけられました。その後、大学院へ進み、県立保健大学、秋田看護福祉大学等を経て、現在青森大学 17 年目になります。あの時の出会いがなければ、きっと皆さんと会うこともなかったでしょう。私の運命を変えた大きな出来事です。

青大生にひとこと



我が家のアイドル

社会学部の皆さんには、よく話しているのですが、10 代、20 代はもちろんですが、それぞれの年代には、つらいことや苦しいことなど様々なことがあります。でも、楽しいことも必ずあります。今だけを見ないで、これから先を見通して楽しむことができるようになって欲しいです。また、「教員と学生」というよりも「人として付き合うことのできる青大生」が大好きです。授業や様々な場面で私をサポートしてくれたり、多くの気づきをくれる皆さんに感謝しています。