

青大 ほけんだより

2026 年 10 月（第 22 号）



例年 1 月から 2 月初旬に流行するインフルエンザ。しかし、2026 年は真夏の 8 月頃から流行し現在に至っています。青森大学では次の手順で公欠の手続きを行っています。

- ①「インフルエンザ」と診断されて欠席する場合は、まずは電話やメール等で教務課へ連絡をする
- ②治癒後、「青森大学公認欠席届」を教務課から受け取り記入
- ③「青森大学公認欠席届」と「根拠となる書類（診断書や調剤明細書）を一緒に教務課へ提出

～インフルエンザのほかにも公欠の対象となる疾病があります。不明な点については教務課へお問い合わせください～



わたしの健康法 ～ソフトウェア情報学部 学科長 和島 茂先生～

～好きな動物はリスとカモシカ～



登山との出会い ～生きているという実感～

10 年ほど前、とあるスキー場で「この山のとっぺんまで歩いて行ったらどうなるのかな・・・」と、なんとなくリフトトップまで行っただのが登山との出会いでした。そこから見る景色や、そこへたどり着くまでにあふれている植物や生き物たちの姿、太陽の光、空気や風のにおい。自分の動物的な感覚や勘、力を駆使して一步步進んでいくこの感覚は、なにもものにも代えがたいものでした。しかし、登山は楽しいことばかりではありません。冬山でホワイトアウトに遭遇し、生死にかかわるほどの怖い思いをしたこともあります。自分がどこにいるのか全くわからない状況の中、滑落しないように地面を手探りしながら 1 歩ずつ下山したこともあります。また、危険をかえりみずに 3,000 メートル級の山にもどんどんチャレンジしたことも。そんな様々な経験をした今は、自分の体力や生活にあった登山をゆっくりと楽しんでいます。東奥日報の 1999 年頃の企画「あおもり 110 山（ひゃくとざん）」に選出された山も 108 座まで制覇しました。残り 2 座は、自分のペースに合わせて、いつの日か登ってみたいです。



トレイルランで 3 位に！～商品は温泉もやし～



3 位賞品 温泉もやし

登山と並んで大好きなのが「走る」こと。天気の良い日は外で、雨の日や冬は自宅のトレッドミル（傾斜のつけられるランニングマシン）で、すくなくとも月に 120 km は走るようにしています。最近では、舗装されていない山道など、自然のままの道走るトレイルランの大会（2019 年「みちのく津軽あじやらで遊ぶトレイルラン 46 歳～54 歳の部」）で、3 位になりました。写真はその時の景品です。普段は、パソコンを使っている仕事が多く、机に座って、長時間画面を見続ける時間がほとんどです。でも、自分の体や五感を使って季節を感じたり、体を動かした後の心地よさを知ってから、ランニングや登山が私の一番の健康法になりました。

青大生にひとこと いろんなことにチャレンジして欲しいです。若い頃は、自分が知っているものの中から「自分はこれが好きだ」とか「自分はこれが合っている」と思い、それを信じています。でも、私自身がそうだったように、20 代の頃には決して出会うことのなかった「登山」という新しいものに触れ、今までの何倍も自分に向いていること、好きなこと、夢中になれることが見つかりました。皆さんも視野を広げ、自分の価値観にとらわれずに、たくさんのかたちを経験してください。きっと今まで思っていた「自分」と違うものに出会えるはずです。