

## アドベンチャーとこころの成長

# ここから通信

皆さん、アドベンチャーと聞いてどのようなことを思い浮かべますか。アドベンチャーというと探検や山登りなどの屋外での体力を必要とする活動を思いうかべる方が多いと思いますが、それだけではありません。テレビ番組の「はじめてのお使い」は「大冒険」と言われています。アドベンチャーなんです。冒険というのは、日常とかけ離れた状況の中で、何かところが動くようなことに取り組むことです。このような体験は、こころの成長につながります。

では、こころの成長とは何でしょうか。こころの成長は一人ひとり異なることではありますが、自己イメージが高まること、感情が豊かになること、自他の心の動きに目を向けられるようになること。対人関係に前向きになることなどが、こころの成長といえるでしょう。話すこと、好きな活動に取り組むこと、読書、旅行など、どんな経験もこころの成長につながりますが、アドベンチャーの影響力はそれらに劣らないほど大きいものです。

そしてアドベンチャーを用いてのこころの成長を意図した活動のことをアドベンチャーセラピー（冒険をとおした心理療法）と言います。なかなか身近なところでのアドベンチャーセラピーの機会はないかもしれませんが、皆さん、自分の成長のために、少しずつでよいので新たなことにトライしませんか。小さなアドベンチャーで良いのです。皆さんにとっての小さなアドベンチャーにはどんなものがありますか。新たなスポーツに取り組むことでしょうか。新たな趣味を見つけることですか。自分の気持ちを人に伝えることです。友達の輪を広げることですか。新たなことへの挑戦は、きっと心豊かな毎日につながります。皆さんには小さなアドベンチャーを日常に取り入れてほしいと思います。そうすることで毎日がよりいきいきとしたものになることでしょう。（文責：川中）

### 第6号

(2024.2.24 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

## 「OD」って知っていますか？

起立性調整障害（OD：Orthostatic Dysregulation）は、思春期などに発症しやすい自律神経系の不調からくる身体の病気です。この病気は、循環器系の自律神経機能の不調から脳や全身に十分な血液が行き渡らなくなり、立ちくらみやめまい、倦怠感や頭痛などの様々な症状が現れます。特に起床時に症状が強く現れるため、朝起きができなくなることで不登校の初期症状と間違えられたり、学校に遅刻することで「怠け」や「さぼり」と誤解されることがあります。この病気については未だ学校関係者の理解が十分ではないのが現状です。日本学校保健会の調査によると、ODの陽性率は一般中学生の11～26%、一般高校生の18～30%とされています。特に、大学生では一人暮らしなどの生活変化による影響から高校生以上にOD様症状が出現する可能性が高いと言えます。冒頭でも述べましたが、本来ODは自律神経系の働きの不調によるものです。自律神経の働きの不調は生活習慣の乱れにより、正常な日内リズムで自律神経が働かないために起こることがわかっていますので、生活習慣を適切にすることで症状の大幅改善が期待できます。十分な睡眠と適度な運動を心掛けるだけでなく、水分と塩分の摂取も重要です。大学生であれば、2,000 ml/日の水分、10～12 g/日の塩分摂取が勧められています。但し、カフェイン入りの飲料は利尿作用があるため×です。体の血液量を増やすことが目的ですので、プラマイゼロになってしまいます。また、カロリーの高い飲料も体重増加に注意が必要です。（文責：前林）

YouTube 動画「起立性調節障害～クラスメートに知ってほしいこと～」

