

大学道場 mini ゼミでの学び

本学では1年生が入学してすぐにゼミ体験をするという授業を行います。大学教員の研究活動やその他の活動の一端を学生と共有することを通して、はっと驚く気づきや発見を得て、学ぶことの愉しさを体験します。また、所属学科以外のいろいろな学科の学生と共に学ぶ授業です。

今回、看護学科の生島祥江教授の「生活習慣を見直して将来の健康に備えよう！」を受講した学生の学びをご紹介します。

1年 福吉眞子

私は小さい頃から便秘に悩まされてきました。小さい頃は小児科の先生や内科の先生から浣腸をされることもありました。しかし目に見えて体調がよくないことは特にありませんでした。今回、mini ゼミで生活習慣を見直し望ましい生活行動へと行動変容を試み、15年以上治らなかった便秘を治したいと思いました。さらにもう一つ、氷を食べることをやめようと思いました。私は中学2年生ぐらいの時から氷を食べ始めその量はだんだんと増えていき真冬で極寒であろうと手足が冷たくなってとてつもなく寒いと感じていても氷に依存性でもあるのか??と思わせるくらい狂ったように食べ続けていました。また、毎年夏には製氷機が私の食べる氷の量やスピードに追い付かないほど食べていました。しかしそれが身体、特に便秘によくない影響を与えていることは薄々感じていました。

便秘は、肌荒れや吹き出物、だるさや疲労感イライラや不快感などを引き起こすほか、症状が進行すると、高脂血症や動脈硬化、糖尿病などの重大な病気を引き起こす可能性もあるということを知り、この機会に改善しようと思いました。

そこで、私はお腹の冷え過ぎと運動不足に焦点を当て、食べる氷の量を減らし、運動をすることで、毎日排便することに成功しました。

私はこの授業を受けて今まで改善されなかった便秘を改善できたことにとっても喜びを感じています。便秘を改善できたのは一緒に授業を受けた友達がいたからだと思っています。理由として何かをやる時に人に宣言することで絶対にやり遂げようという意識が芽生えたからです。また毎週、学生それぞれが目標を設定し次週にどれぐらい達成できたかを報告しさらなる改善点をみんなで見つけたり話し合うことで頑張っているのは自分だけじゃないと実感することができました。そして内容は違っても1人でやるわけではなく他の人もどうしたらいいかなど一緒に考えてくれるのでいろいろな案が出てきてとても楽しく健康について考えることができました。1週間頑張り授業で自分の達成を報告すると授業のメンバーが褒めてくれることがあり「すごい」や「頑張っているね」の一言がとても嬉しかったです。