

ほけかんだより 2023 秋冬号 vol.10

性別関係なく接種できるって知っていましたか？
定期接種を逃した方へキャッチアップ接種のご案内

HPV ワクチン

HPV とは「ヒトパピローマウイルス」のことです。

皮膚や粘膜に感染するウイルスで、約 200 以上の種類があります。

がん(悪性腫瘍)の発症に関係のある**高リスク型**と皮膚や粘膜にできるイボの原因となる**低リスク型**があります。

高リスク型 子宮頸がん、*肛門がん、*中咽頭がん、膣がん、外陰がん、陰茎がんなど
低リスク型 尖圭(せんけい)コンジローマなど

*性別関係なくかかる可能性のある病気

HPV は性別関係なく、病気の原因になる可能性があります。
HPV ワクチンはこれらの病気を予防できるワクチンです。

HPV ワクチンの接種方法

定期接種

小学校6年～高校1年相当の女性

- 公費により接種可能
- 接種に関してはお住いの市町村にお問い合わせ

キャッチアップ接種

平成9年度～平成18年度生まれ

誕生日が1997年4月2日～2007年4月1日の女性

- **令和4(2022)年4月～令和7(2025)年3月の3年間**
公費での接種が可能
- 接種に関してはお住いの市町村にお問い合わせ

※平成19年度生まれの方は通常の接種対象の年齢を超えても令和7(2025)年3月末まで接種可能

任意接種

定期接種・キャッチアップ接種の
対象以外に接種を希望する方

- 自費での接種(医療機関によるが、費用は約5～10万円)
- 医療機関に接種が可能か問い合わせ



今年9月27日に東京都の小池知事は HPV ワクチンの接種について「男性のがん予防や集団免疫の効果が期待でき、区市町村への支援を検討する」と述べ、男性への接種費用の補助を含めて検討する考えを示しました。

今後男女関係なく公費で HPV ワクチンを接種できるかもしれません。

興味のある方は **厚労省 HPV ワクチン** で検索してみてください。



「自己を知り、自己の可能性を広げるジョハリの窓」

1991年名曲『どんなときも』



やや昔のことになりますが・・・

歌手の槇原敬之さんが1991年に発表した曲『どんなときも。』という歌を聞いたことがあるでしょうか。私が大学院生の頃、同じ研究室に所属していた先輩から、非常勤先の大学の心理学の授業で「アイデンティティ（自我同一性）」について話すときにはこの曲を使うよ、と聞き初めて聞いた曲です。

冒頭部分を紹介すると「僕の背中が自分が/思うより正直かい？/誰かに聞かなきゃ/不安になってしまうよ」という歌詞です。いかがでしょうか。人は中学生頃から「自分」についてよく考え始めます。皆さんが鏡を見て身だしなみを整え始めたのはいつ頃でしょうか、自分で着る服を自分で選ぶようになったのはいつ頃でしょうか。そして「自分にはコレだ」と趣味が固まってきたのは高校卒業くらいからではないでしょうか。自分らしさができてくると同時に、周囲の目からどう見られているかということも気になるのではないのでしょうか。



ジョハリの窓

1955年サンフランシスコ州立大学の心理学者ハリ＝インガム氏とジョセフ＝ルフト氏が「対人関係における気づきのグラフモデル」として提示したモデルがあります。後に二人の名前をとって「ジョハリの窓」として今日まで対人関係における自己のあり方を示すツールとして活用されています。下の図を見てください。

【開放の窓】

自分も他人もよく知っている
あなた

【盲点の窓】

他人は気づいていて、
あなた自身が
わかっていない
あなた

【秘密の窓】

自分はよく
知っているが、
他人に隠している
あなた

【未知の窓】

他人そして
自分さえも
知らないあなた

【開放の窓】には自分でわかっていて、周りの人にも知られている自分の人柄を表す言葉をたくさん書き入れてみてください。【盲点の窓】には、周りの人から言われるけれど、自分ではそう思っていない言葉を、【秘密の窓】には、誰にも知られていないけれど、内緒にしている自分のキャラクターを、【未知の窓】には自分も周りも知らない自分…これから「なりたい自分」に備わるキャラクターを思い描いてみてください。槇原さんの歌にある「僕の背中」は開放の窓に示されると思います。そして歌の主人公が「誰かに聞かなきゃ」不安になる部分は盲点の窓に現れるでしょう。

秘密の窓に書き込まれたキャラクターはあなたの潜在的な可能性を表現していると言えます。最後の「未知の窓」はあなたの「伸びしろ」と言えるかもしれません。新しい年迎えるにあたり、思いを新たにすきっかけになればと思います。

学生相談室ピアカウンセラーより

11月23日って
なんのひ?



答えは…「産業カウンセラーの日」

11月23日といえば皆さんはおそらく「勤労感謝の日」を真っ先に思いつuk
のではないのでしょうか。「勤労感謝の日」は一年で最も「働く」ということ
と結びつきが強い日であり、日本産業カウンセラー協会の設立日でもあるこ
とから、一般社団法人日本記念日協会において11月23日が「産業カウンセ
ラーの日」と制定されました。

社会人の方だけではなく、学部生の皆さんも日々の生活の中で分からないこ
とや悩み事が生まれてくると思います。カウンセリングは、自分自身のかで
立直っていくきっかけをつくったり、気持ちや考え方を整理していくサポー
トを行ったりするものです。皆さんと近い立場の大学院生がお待ちしており
ますので何かありましたら是非気軽に相談にいらしてください。



大分大学での研修会に参加しました



毎年、九州・沖縄地区の大学間連携プログラムとして、「障害者支援に関する研修会」が開催されています。今年は8月31日に数年ぶりの対面開催で、「発達障害のある学生への合理的配慮の提供について」がテーマでした。障がい学生支援室からはボランティア学生6名が会場の大分大学を訪問し、九州・沖縄から集まった各大学の学生による活動報告や情報交換に参加しました。

障がい学生支援室では定期的に学内で「ボランティア学生交流会」を開催しており、10月20日(金)は、今回、大分大学の研修会に参加した学生から報告をしてもらいました。他大学でのサポート活動に関する取り組みや、発達障害についての理解を深めるための講義・ワーク等の研修会の内容の紹介があり、ボランティア学生にとって貴重な情報共有の時間となりました(写真)。



《ボランティア学生交流会について》

どなたでもお気軽にご参加ください。

後学期は車イス体験や手話講座、アイマスク体験などを企画しています。

興味がある方は、メールやLINEにてイベント情報をご案内しますので

ボランティア学生登録をお願いします。

登録はこちらから →

