

過ごしやすい季節になりました。

保育園お迎えの頃にはすでに暗くなっていることも多く、季節の移り変わりを感じます。  
さて今週の話題です。

本号の主な内容

【研究メンバー・リレー記事】

今月は広島国際大学教授 岩田昇先生のご登場です。

【Dr. 伊藤のすこやかコラム】

おなじみ小児科ドクター伊藤先生より、“RS ウイルス感染症”に関するお話です。

【事務局より：今年もそろそろ始まります】

例年ご協力いただいている調査が今年もそろそろ始まります。  
ご協力のほど何卒どうぞよろしく願いいたします。

【研究メンバー・リレー記事】自尊心と幸福感

先日、ある勉強会に行ったときのこと。

いくつもの会場のうち、何気なく

『自尊心が幸福感に与える影響・・・』という発表会場に入った。

「まあどうしたって自尊心は幸福感には必要だろう」と思いながら座って周りを見ると、  
今の若者は幸福感に興味があるのか、ずいぶん若い人たちが多かった。

前置きと途中の流れは省略するとして、

良好な人間関係（友人やパートナー）が築けていることが幸福感のカギであり、

それに対する自尊心の影響は、

生活をしている社会の「関係流動性」によって異なるということだった。

この関係流動性が高い・低いとは、簡単に言えば、

日常生活における社交場面が多い・少ない社会のことを指しているらしい。

関係流動性が高い社会では、

いろんな人とめぐり合い、馬の合う人を見つけることができる。

そういう中で、いい友人やパートナーを見つけるには、

自分のいいところを常にアピールしなくちゃいけない。

さらに、その関係を維持するのにもアピールが必要になる。

そのためには、自尊心を高く持つ必要があるらしい。

こうして得られた人間関係が幸福感につながるというのだ。

何だかちょっと疲れるような社会だが、

これを疲れるなと思う自分は、

どうも現状の人間関係の維持にこだわる

関係流動性の低いセンスを持った人間なのかもしれない。

関係流動性が高い社会では、もっといい人がいるだろうと思うので、

今の人間関係にそれほどこだわらなくてもいいと考えがちだという。

そんな社会の典型として、米国が挙げられていた。

そういえば米国にいた時、

息子の小学校から学期の終わりに教員チェックシートが配られ、

チェック項目の一つに

「クラス担任は、あなたの子どもの自尊心を高める努力をしたか」

というような質問があって、

へえ〜とちょっと不思議な気がしたことを思い出した。

米国では、自尊心を高く保つことが

幸福に生きていくのに必要だということなんだろう。

それで、小学校教師にも、その努力を求めているということなのか。

それにしても、今年の勉強会で聞いたこの話は、

米国の教育現場では、

もう10年以上も昔にわかっていたということなんだろうか。

ところで、この関係流動性は、日本でも地域によって異なるという。

何だか「ケンミン SHOW」みたいな話だが、

北海道は日本の他の地域よりずっと米国に近いらしい。

家内は北海道生まれ育ちである。

「どうりで自尊心が高く、決して自分からごめんと言わないわけだ」と、関係流動性の低い地域の典型のような田舎で育った私は、何となく納得しつつも、途方に暮れながら会場を後にした次第。

註：自尊心の高さと言いつつ争いの際、自分の非を認め詫びないということは、イコールではありませんので、誤解されませんよう。

広島国際大学 心理科学部 臨床心理学科 教授・学科長

---

【 Dr. 伊藤のすこやかコラム：RS ウイルス感染症について】 (伊藤淳先生)

---

先週「RS ウイルス流行中」の報道がありました。振り返ると昨年10月にも当メールマガジンでRS ウイルスについてご紹介しておりました。今年は流行が始まるのが例年より早いようです。復習を兼ねて再度まとめてみました。

【赤ちゃんは要注意！】

特に強い症状は鼻水です。他に咳、ゼーゼー、発熱、だるさもあります。0歳でかかることが多く、遅くても2歳までにはかかります。残念ながら一度かかって終わりではなく、その後も繰り返し感染します。ただし1回目の感染が一番重症化しやすいので、赤ちゃんは要注意です。鼻水がきつすぎて母乳やミルクが飲めなくなったり、ゼーゼーして呼吸困難になったりして、吸入や点滴、時には入院が必要になることもあります。

【受診のタイミング】

「鼻水がきつい」、「ゼーゼーしている」、「母乳やミルクが飲めない」、「おしっこが出ない」、「顔色が悪い」、「ぐったりしている」などがあれば、必ず受診してください。

【いい薬はあるの！？】

特効薬はなく、抗生物質も効きません。痰切り、咳止め、鼻水止めなど普通の風邪薬で対応し、ゼーゼーするなら気管支を広げる吸入や貼り薬(テープ)を使います。もともと元気な子なら、通常は1週間程度で治ります。一方早産や低体重で生まれた赤ちゃん、産まれつき心臓や肺の病気がある赤ちゃんは重症化しやすく入院が必要になることが多いです。流行期(今ですよ!)は保育園や幼稚園だけでなく、家庭でも手洗い、うがいを積極的に行って予防してください。

解説 / 伊藤淳(小児科医)

---

【事務局より：今年もそろそろ始まります】

例年皆さまにご協力いただいております、「ワーク・ライフ・バランスと健康調査」が今年も始まります。まずは登録情報確認書類が10月中旬ごろ皆さまのお手元に届く予定です。はがきのご返送をお待ちしております。

皆さま、お仕事に子育てに、お忙しい日々をお過ごしと思いますが、ご協力のほど何卒どうぞよろしくお願い致します(島田)。

---

---

■次号(第17号)の予定■

1. 研究メンバーのリレー記事
2. Dr. 伊藤のすこやかコラム

### 3. その他

---

10月下旬ごろの配信予定です，どうぞお楽しみに♪



★本メールマガジンについて

本メールマガジンは，アンケート調査前の登録ハガキにご記入くださいましたメールアドレスに東京大学 WLB と健康調査 事務局がお送りしているものです。ご質問，メールアドレス・住所変更，配信停止のご希望などございましたら，お手数ですが，wlb-project@umin.ac.jp までご連絡いただければ幸いです。

(wlb-project-ml@umin.ac.jp は返信不可となっておりますのでご了承ください)

★発行元

〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1  
東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野  
研究代表者：准教授 島津明人  
事務局：島田・内田  
Tel：03-5841-3522(精神保健学分野)  
Fax：03-5841-3392(精神保健学分野)  
E-mail：wlb-project@umin.ac.jp  
URL：<http://wlb.umin.jp/>

