

# 徳島大学ソフトボール部

## めざせ、全国!



ソフトボールと言えば、誰でも気軽に楽しめるというイメージがあり

ますが、野球と比べてベース間が短く、ピッチャーの位置もバッターに近いため、意外と試合展開がスピーディな面を持っています。

主将でピッチャーでもある香川さんは、中学・高校とソフトボールを続けてきました。ソフトボールのライズボール(下手投げ)にあこがれました。しかし部員には大学に入ってから始めた人も半数ほどいます。

「経験がなくても気楽に、しかも結構本格的に楽しめるのがソフトボールの良いところですよ」と、アピールする香川さん。

この春から主将を任せられました。練習は日曜日を除いて毎日しており、全員がスクラムを組んで、めざすは全国大会!

近年の成績は、「第39回

全日本ソフトボール選手権大会四国予選会」

で3位、「西日本大学選手権大会」では1回戦敗退、そして昨年の「四国地区大学男子ソフトボール秋季大会」で優勝、とその実力を上げてきています。

年間の主な試合は、3月に「国立ソフトボールオープン大会」、5月に「四国地区男子ソフトボール春季大会」と「全日本大学ソフトボール選手権大会四国予選会」、7、8月には「四国インカレ」、10月「四国地区大学男子ソフトボール秋季大会」。

そして実力アップのために、他の大学や高校、社会人チームとも練習試合をしています。またOBや社会人の方が指導に来てくれます。

部の雰囲気は、上下関係がなく、わきあいあいと仲良くやっているとのこと。今から始めて全国大会へ。そんなソフトボール部の練習スケジュールは、月々金曜日が総合科



学部グラウンドで、授業後から夜7時くらいまで。土曜日は総合グラウンドで朝9時から午後1時まで。気軽に見学してください。

「全国をめざして、ぼくたちというしよにやってみませんか。新入生の皆さんには、大会の後の食事を先輩がおごるという伝統もありますよ!」



主将 工学部3年 香川 宏隆 かがわ ひろたか



# こころの病気って?!

## セルフチェックの効用と限界

保健管理センター 医師 武久美奈子 たけひさみなこ



学生の皆さん、こんにちは。私は保健管理センターで「こころの病気」の診療にたずさわっている非常勤医師です。実際のところ相談内容は様々で、治療を行うこともあればカウンセリング一本のこともあります。それにしても精神科医というのは珍しい業種のように、いろんな人からいろんなことを聞かれます。患者さんはもちろんのこと、美容院のお姉さん、飲み屋のおじさん、近所のおばさんまで。その中で一番多い質問って何だと思えますか? 「スバリ!」どこからが病気?」です。

あらゆる病気において早期発見・早期治療が大切なのは言うまでもなく、「こころの病気」として例外ではありません。最近ではテレビや新聞の報道などから、自分で「うつ病ではないか?」「社会不安障害かも」

と受診される患者さんが増えてきました。とても良い傾向だと思えます。その一方で問題点もあります。例えば質問紙でセルフチェックを行った場合、たくさんある項目の中で頭痛や倦怠感など誰でも度は経験するような症状があると、そこだけに目が行ってしまい自分も病気でないかと不安になってきます。からだの病気と違い、血液検査や画像などの客観的データがあるわけではないので評価が難しいのです。中には治し方まで自分で考えてしまう人もいます。原因は「怠け」、治し方は「反省、甘えない」など。

セルフチェックの普及で、自分から病気に気づき、こころす前に受診ができるようになりました。しかしセルフチェックが一人歩きした結果、本来治療を受けるべき人が「いける、大丈夫」と自己判断して受診の機会を逃すこともあるのです。私は思います。「ひとの気持ち」ってとてもわかりにくいものなので、特に自分の・・・となるとお手上げです。自分の顔は自分で見ることができないように、心も自分では見えないのかもしれない。では、どうしたらいいのでしょうか? 答えはシンプルです。鏡で自分を見るように、こころを映し出す対象をつくればいいのです。心は主に「ことば」で表現されるものなので、対象は話し相手、つまり「ひと」ということになります。自分がわからなくなったとき、誰かに相談するのがポイントです。セルフチェックでは見落としてしまう自分の変化、不調も見えてくるでしょう。私たちは超能力者ではないので、見ただけで診断がピタリと当

たる、というわけにはいきません(残念ながら)。しかし、たくさん話をしていくうちに、症状(自覚症状+他覚症状)や、症状の背景にある苦しみ(生い立ち、性格の悩み、対人関係の悩み、こころの傷)に、相談者とともに気がついていくことができます。

こころの不調で行き詰まったときは、誰かに相談してくださいね。付け加えると、こころの病気は重くなるほど自分がわからなくなります。セルフチェックで判断に困ったときは、ぜひ、身近に精神科医がいることを思い出してください。

徳島大学保健管理センター  
TEL:(088)656-7289  
[http://www.tokushima-u.ac.jp/Or\\_index/hokenc/title.htm](http://www.tokushima-u.ac.jp/Or_index/hokenc/title.htm)