

第一薬科大学

学生相談室だより

2022年度 第3号



こんにちは。さわやかな秋が訪れました。皆さんはお元気ですか？「食欲の秋 読書の秋」をちよっぴり楽しんでください！

ところで、皆さんは「青木まりこ現象」をご存じですか？

1985年刊行の「本の雑誌」読者欄への青木真理子さんの「本屋に行くと便意をもよおす」という内容の投稿がなされるや、「私も似た体験が・・・」との声が多数あがり、このような名前がついたそうです。

その理由としては、気持ちがリラックスして便意が促される、いやトイレが見つげにくいなどのプレッシャーが腸に影響を与える、本を見る姿勢が関係するのでは？ 以前便意が生じた事による条件反射、本屋の匂い（インク？）が刺激になるのでは？等々。

諸説紛々ですが、いずれにせよ本屋がらみで快便になる可能性があります。

「本屋の匂い」説から「本屋の香りスプレー」が商品化されたそうです。

便秘には朗報かもしれません。



開発者は有機合成化学や生物有機化学が専門の近大の野村正人先生です。

本屋に漂う匂い成分に排便のトリガーがあるとの仮説で、3年間図書館や本屋の匂いを採取してマウスで実験。本のインクやカバーに使う可塑剤「フタル酸エステル」という化合物に排泄欲を促す効果が見られ、マウスの排泄回数が多くなったそうです。「フタル酸エステル」は新しい本の方が多く出るそうですが、便意を催すメカニズムはまだ解明されていないとのこと。新学期の新しい本や印刷した資料のフレッシュな匂いは便秘解消に一役買うかもしれません！

（記載内容の大部分は、21210525 Kindai Picks 編集部からの抜粋引用）

心と身体の関係

便秘、下痢、胃痛、吐き気などの消化器症状はよく経験するものですが、匂いだけではなく「腸脳相関」と言われるように消化器症状はストレスやリラックス感、条件反射などの心との結びつきがあるようです。心と体の関係は奥深いものですね。

こう考えてみると、ストレスやリラックス感、条件反射など心の観点から気になる身体症状をとらえてみることは案外大切かもしれません。

肩凝り、頭痛、咳、痛み…なども同様で、気持ちや心との関連を考えると軽快させるヒントが見つかる可能性があります。

不安や気になる事や相談事など心の困りごとは勿論ですが、気になる身体症状がある方も一度相談室の扉をたたいてみませんか？心や体について一緒に考えてみたいと思っています。

相談員一同、いつでも、お待ちしております。（学生相談室：本館4階）

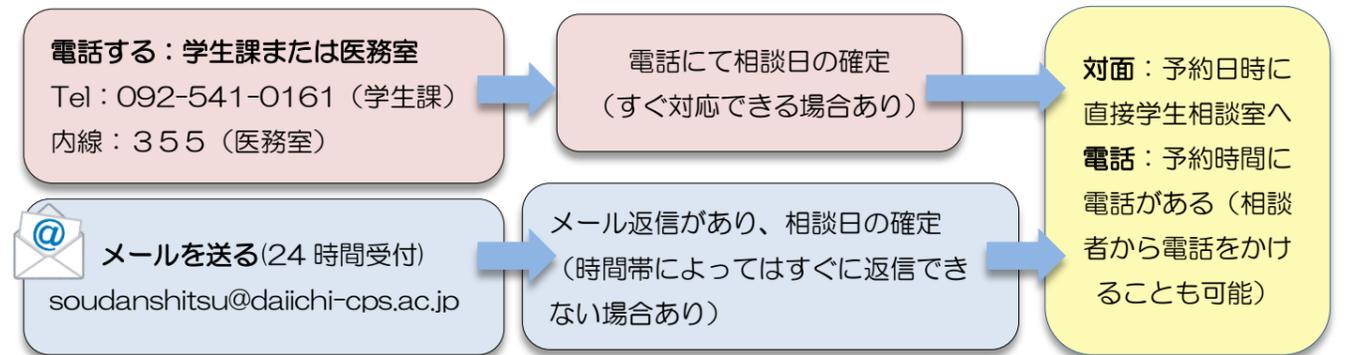
学生相談室の予約方法

第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありません、安心してご相談ください。対面カウンセリングの場合、感染予防に留意し、定期的な換気・消毒等を行っています（詳細は大学HP記載）

☆学内相談員はいつでも相談が可能です。予約の必要はありません。

☆臨床心理士(日巻、神近、荒木、飯田、)のカウンセリングは予約制です。以下の方法で予約をお願いします。

☆臨床心理士以外の相談員の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。



2022年度後期 学生相談員の在室日時

曜日	9：30～12：00	12：00～18：00	備考
月	副田（soeda※）	日巻（臨床心理士）	
火	藤井（由）（yu-fujii※）	神近（臨床心理士）	
水	柴山（c-shibayama※）	藤井（由）第1・2週目 村山 第3・4週目	17時まで
木	高口（hiro-k※）	荒木（臨床心理士）	
金	村山（murayama※）	飯田（臨床心理士）第1/第3週	第2/4週の 午後は休室



各相談員へメール送信時には※部分に@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp。

また、開室時間以外の緊急な相談は学生課か医務室にお問い合わせください。

発行：第一薬科大学 学生相談室
〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川 22-1
電話：092-541-0161（内線 379）
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
発行日：令和4年 10月