

前期が終わり、後期に入りました。今年度も折り返しですね。夏が終わりに近づき、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今までの疲れも出やすく、体調を崩しやすい季節でもあります。うがい・手洗いをしっかり行い、体調を崩さないように気をつけてください。また、しっかり食事・睡眠をとって、日ごろから疲れを溜め込まないようにしましょう。

10月10日は目の愛護デーです👁️

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。この日は、目の大切さや健康について考える日です。みなさんは、目に優しい生活ができていますか？

<目について知ろう>

◎利き目はどっち？

目にも「利き目」があります。私たちは、左右どちらかの目をよく使ったものを見ています。

🔍調べ方

- ①数メートル離れた物を見る（壁の時計など）。
- ②見続けながら、見ている物を指さす。
- ③この状態で、片目ずつ交互に閉じたり開けたりしてみる。

すると片方の目は、しっかり見ているものを指さしていますが、もう片方の目は少しずれた方向を指さします。しっかり対象物を指さしているほうの目が「利き目」です。

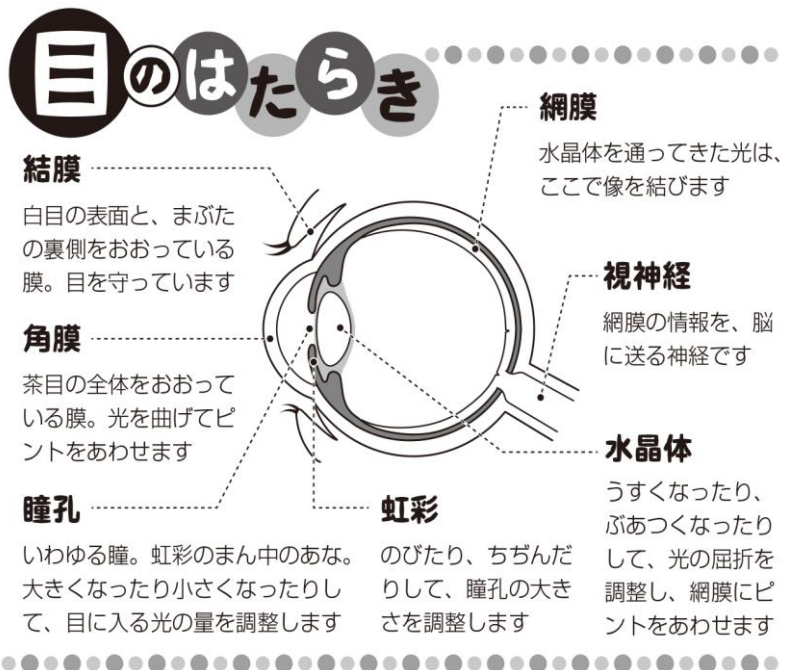
<こんな症状はありませんか？>

- ◇目やその周りの疲れ・痛み
- ◇目が乾く（ドライアイ）
- ◇ちらついたり、かすんだりして見えづらい
- ◇首、肩、腕、腰などのこりや痛み
- ◇頭痛やめまい
- ◇食欲が出ない

こんな症状がある人は、
IT眼症かもしれません！

※IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をする事で、目や体が疲労し、現れてくるさまざまな症状のこと。



症状がある人は…

☑️目とIT機器の距離をチェック

見下ろす角度で、40～50 cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調節しましょう。

☑️連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。

☑️メガネ、コンタクトの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものが見づらいです。

LGBTQを知っていますか？ “みんなと違う”は“ヘン”じゃない

今月は、『2章 多様なセクシュアリティ』の中の『性自認（心の性）』について掲載します。

<2章：多様なセクシュアリティ>

◆性自認（心の性）

性自認とは、自分の性別がどの性別に属しているかの認識や自覚のことで、英語では Gender Identity (ジェンダー アイデンティティ) と表します。「自分は男だ」、「自分は女だ」と思う人もいれば、「男だと感じる時もあるけれど、女だと感じるときもある」という人もいます。また「男でも女でもない」と感じる人や、性自認がはっきりと定まっていないと感じたり、一定しないと考えたりする人もいます。



<トランスジェンダー>

多くの人は生まれたときの身体の性別と性自認（心の性）が一致していますが、そこに違和感を持ったか一致していないと強く感じたりする人がいます。そのような、身体の性別とは異なる性別を生きる人、生きたいと望む人のことをトランスジェンダー (Transgender) といいます。生まれた身体の性が男性、性自認が女性の場合を MTF (Male to Female)、生まれた身体の性が女性、性自認が男性の場合を FTM (Female to Male) と呼ぶこともあります。

日本では性同一性障害という言葉が定着していますが、これは Gender Identity Disorder の訳語であり、米国精神医学会の診断基準に盛り込まれている疾患名です。しかし 2013 年に Gender Dysphoria に変更され、日本では性別違和という訳語も最近使われるようになってきました。ここでは世界的に最も使われているトランスジェンダーという呼び方で説明します。

トランスジェンダーの人の中には、24 時間、生活のすべての局面において異なる性別で生きたいと思う人もいれば、限定的という人もいます。学校生活でいえば、望む性別の制服を着ることを強く望む場合もあれば、ジャージやカーディガンでの登校ができればいいということもあるということです。つまり、ニーズは個別的で多様であることに理解が必要です。加えて、性別に基づく表現のありようも人それぞれですから、望む性別の服装やその表現方法や社会的役割を日常生活にどの程度求めるか、身体の性別と性自認の違和感の程度などによって異なってきます。

こうした人たちを指す言葉として「性同一性障害」という用語を聞いたことがあるかもしれません。これは医学的な用語で、医師の診察を受けて診断されるものです。性別に違和感が強い人の場合、医師の診断を受けた上でホルモン剤の投与や性別適合手術を受ける人もいます。

ただし、すべてのトランスジェンダーが服薬や手術をしていたり、それを希望しているわけではありません。

また、性的指向と性自認は別のもので、トランスジェンダーにおいても、性自認から見た異性を好きになることもあれば同性や両性を好きになることもあります。



次回 2章 多様なセクシュアリティの中の『揺れるセクシュアリティ』について掲載します。

【参考文献：LGBTQを知っていますか？ “みんなと違う”は“ヘン”じゃない（監著：日高 庸晴）】