

学生相談letter

～平成27年度～

◆ 学生相談letter【平成27年度第12号】

春の出会いと別れ

徐々に春の息吹が感じられる時節となってきました。

春は出会いと別れの季節ですね。

新しい仲間と新しいことが始まったり、

ずっと一緒だった仲間と離れたり、

学業や仕事の環境が大きく変化したりと、

春の季節は物理的にも精神的にも大きなストレスが
生まれやすいと思います。

しかし、この時期は自分を成長させてくれる大きな機会かもしれ
ません。

新しい環境に適応しようとすることは、それだけ自分の心身に
強さをもたらします。

そして、そのような機会をぜひ「受け入れて」「ポジティブに」

考えていくことをお勧めします。

そうすると一見大変そうなこともうまく乗り切れることもあります。

しかし、どうしても「堂々巡り」になってしまう場合は、友人や先
輩などに相談してみましょう。

そして、その「相談する」という行為そのものが私たちが成長さ
せてくれます。

みなさん、ぜひステキな春を迎えてください。

◇◇大学健康管理センター 臨床心理士 松本◇◇

■ 臨床心理士の常駐日時

毎週木曜日／16：30～17：30の1時間

February						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※相談者が重なった場合は、お待ちいただくか、
別日に設定することがあります。

■ 臨床心理士

本谷 亮（もとや りょう）

■ 面談希望の場合

8号館 2階

大学健康管理センターの学生相談室

までお越しください。

【大学健康管理センター】

Tel: 024-547-1884 / mail: kenkou@fmu.ac.jp

開所時間 8：30～17：15

（土日祝休日および年末年始<12/29-1/3>を除く）

URL: http://www.fmu.ac.jp/cms/kenkou/index_html



◆ 学生相談letter 【平成27年度第1号】

大学健康管理センター臨床心理士の本谷(もとや)です。

今週から新学期が始まりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？年度変わりの4月は、環境の変化が特に大きく、その環境に身体や気持ちを合わせていくのが難しい月です。

気を付けてほしいのは、そのことに自分ではなかなか気づきにくいということです。学業にしても、部活やサークル活動にしても、生活環境や対人関係にしても、自分では、「大丈夫、平気、これくらい」と思っているにも負担がどんどん増え、つらい状況に陥ってしまうことも少なくありません。

無理することやうまくいかないことも当然あるとは思いますが、自分ひとりでは何ともならないときは、一人で抱えずに誰かの力を借りることも、将来、医療従事者になる上で必要なスキルの一つです。

今年度も相談体制は変わりませんので、当センターをご利用ください。

2015/4/1 配信



◆ 学生相談letter 【平成27年度第2号】

大学健康管理センター臨床心理士の本谷(もとや)です。

新学期が始まり1か月経ちました。

4月は生活環境が変わりやすいため、身体が慣れず、疲労も蓄積しやすい時期です。

また、新しい環境では、周囲を意識しすぎてしまい、自分は頑張りが足りないと感じ、つい無理しがちになってしまいます。

疲れがとれない、眠れない、食欲がわかない、やる気が起きない、などの状態が続く場合には、「自分だけは大丈夫」と過信せずに、大学健康管理センターに立ち寄ってみてください。

健康管理センターは、相談時だけではなく、体調がすぐれないときの休息でも利用することができます。

体調管理に気をつけて、暑さが増す5月を乗り切りましょう。

2015/5/1 配信

Backnumber

- ◆ 第1号 (2015/4/1)
- ◆ 第2号 (2015/5/1)
- ◆ 第3号 (2015/6/1)
- ◆ 第4号 (2015/6/29)
- ◆ 第5号 (2015/8/3)
- ◆ 第6号 (2015/8/31)
- ◆ 第7号 (2015/9/29)
- ◆ 第8号 (2015/11/2)
- ◆ 第9号 (2015/11/30)
- ◆ 第10号 (2016/1/4)
- ◆ 第11号 (2016/2/1)



◆ 学生相談letter 【平成27年度第3号】

みなさん、こんにちは。

暑い日が続きますが、体調を崩していないでしょうか？

「5月病」といわれている心身の不調は、最近では「6月病」とも呼ばれ、新しい環境に適応しようと頑張りすぎて、知らず知らずに蓄積された心身の疲れが現われてくる時期です。

何か気になることがある時は、遠慮せずに学生相談室までお越しください。

◇◇大学健康管理センター 事務 伊藤◇◇

※面談は、基本的に1回30分となっています。そのため、人によっては物足りなく感じる方もいるかもしれません。落ち着いてお話されたい方は、事前に予約を取ることもできます。

2015/6/1 配信



◆ 学生相談letter 【平成27年度第4号】

今年も半年が過ぎましたが、皆さんの生活はいかがでしょう。

勉強や部活・サークル活動、アルバイトなど日々めまぐるしく過ごしている方も多いでしょう。大変かもしれませんが、せつかくのFMUでの学生生活ですから、いろいろな活動を通して大いに満喫していられることを願っています。

でもそんな生活の中で、ちょっと身体が疲れたり、気持ちがまいってしまうこともあります。また、様々な活動のふれあいの中で、人とのコミュニケーションにエネルギーを取られることもあるかもしれません。

もし、今の自分をホッとさせてみたいなあと感じている方は、当大学の大学健康管理センターへ遠慮なくいらしてください。

私たち心理士や看護師が、皆さんのリスタートを支援します。

◇◇大学健康管理センター 臨床心理士 松本◇◇

2015/6/29 配信

Backnumber

◆ 第12号

(2016/3/1)



◆ 学生相談letter 【平成27年度第5号】

暑い日が続いていますが、「食欲が湧かない」、「寝苦しくて睡眠がしっかり取れない」、「冷房による寒暖差で体がだるい」などで、体調を崩しているということはありませんか？

また、地元の友人や親戚と久しぶりに会ったり、飲み会などで普段よりも人付き合いが増える時期でもあります。

この時期は『心の夏バテ』にも注意が必要です。

夏休み中は気分が開放的になり、自分でも気がつかないうちに無理をしすぎてしまうということがあるかもしれません。

楽しいこともやりすぎればストレスとなってしまいます。適度に休息をとることが大切です。

夏休み期間中も大学健康管理センターは通常通り開いています。

からだやこころの不調を一人で抱え込んでしまっている方や、普段忙しくてなかなか足を運ぶことができなかった方は、この機会に、気軽に学生相談をご利用ください。

◇◇大学健康管理センター 保健師 中村◇◇

2015/8/3 配信



◆ 学生相談letter 【平成27年度第6号】

夏休みいかがお過ごしですか？思い思いの休みを過ごせていますでしょうか。今年は酷暑が続き、過ごしにくかったと思いますが、やっと涼しくなってきましたね。

夏休みが明けたら、最初が肝心です。ズルズルと休みモードを引きずらないためにも、徐々に生活リズムを整えて、講義や実習の開始に備えましょう。

後期が始まるとまた忙しくなり、自分を振り返る余裕も少なくなりますので、不安なことや心配なことがある場合には、是非、この休みの間に学生相談をご利用ください。

◇◇大学健康管理センター 臨床心理士 本谷◇◇

2015/8/31 配信



◆ 学生相談letter 【平成27年度第7号】

雨の日が多かった9月が過ぎ、朝夕の肌寒さから秋を感じる日が増えてきました。この時期は、食べ物やスポーツ、紅葉など色々な楽しみ方ができる季節でもありますね。

大学では後期の授業がスタートし、学外での実習がある学年も多くなりますね。また、10月の学園祭に向けての活動も忙しい時期かと思えます。

季節や生活リズムが変わることで、からだやこころの不調が現れやすくなります。

何か気になること、困っていることがある時には、ぜひ学生相談室を訪ねてみてください。

◇◇大学健康管理センター 保健師 佐久間◇◇

2015/9/29 配信



◆ 学生相談letter 【平成27年度第8号】

秋が深まり、今年も残り2ヶ月ほどになってきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

秋と言えば「紅葉」ですが、福島県は紅葉の名所がたくさんあります。福島市近隣であれば「磐梯吾妻スカイライン」や「摺上川ダム」などがありますね。そのような自然の豊かさや美しさを享受できる環境がFMUのすぐそばにあります。

我々は、紅葉の「色」の変化に魅了される訳ですが、その美しい自然の「色」を観ることは精神的に安寧をもたらす効果があると言われていています。そして、日常で使用している電子機器から離れて自然の中に浸ることも、精神面の安定をもたらします。あえて人工的に作られた色から離れ、ネット環境を一時的に断ち、自然美をゆっくりと眺めて堪能してみるのはいかがでしょうか。

もしかすると、そのような時間がさらに皆さんの生活を豊かにするかもしれません。ぜひ、出かけてみましょう。

◇◇大学健康管理センター 臨床心理士 松本 ◇◇

2015/11/2 配信



◆ 学生相談letter 【平成27年度第9号】

間も無く師走、ホリデー・シーズンを迎えます。

クリスマス・カードを送るにはそろそろ着手しないと間に合わない時期です。

毎年の事ですが、クリスマス・カードと年賀状と忘年会で終わってしまいます。気ぜわしい限りで、やり残したことがいっぱいあるような感が残ります。

皆さんも、やり残した事や忘れていた事がないかを考えてみると良いかも知れませんが。

センターからの連絡を読んでいなかったとか

センターを訪問することを忘れていたとか

医療機関への紹介状を頼むのを忘れていたとか

忘れていたら、センターに来て下さい。

センターは「扉はいつも開いている」状態です。

気軽に利用して楽しい大学生活を送って下さい。

◇◇大学健康管理センター所長 猪狩 次雄◇◇

2015/11/30 配信



◆ 学生相談letter【平成27年度第10号】

2016年になりました。

年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか？

さて、“一年の計は元旦にあり”という言葉があります。

この意味を単に「何事も最初が肝心だ」と理解している方も多いようですが、正確には「最初に計画を立てておくことが肝心だ」という意味です。つまり、一年の始まりにしっかりと計画を立てて過ごすことの重要性を伝えている言葉なのです。

しかし、自分の現状に見合った計画を立てることは意外と難しいものですよね。つい無理な計画で行動したり、あるいは無計画のまま始めたり。そして、あとから大変なことに…ということも。ときには、体調にも大きな影響が及ぶことがあります。

計画通りいかず、体調を崩してしまったとき、崩しそうなとき、あるいは崩したくないとき、健康管理センターは、皆さんのお力になります。

◇◇大学健康管理センター 臨床心理士 本谷◇◇

2016/1/4 配信



◆ 学生相談letter【平成27年度第11号】

各地域でインフルエンザが流行し始めました。

他感染症も流行しています。

ストレスや不規則な生活から、体力・免疫力の低下を招き、インフルエンザを初めとする感染症に罹りやすくなります。

手洗いやうがい、温湿度などの環境とともに、よく眠り、しっかり食べて栄養をとり体の環境も整えていきましょう。

◇◇大学健康管理センター 看護師 佐藤◇◇

Backnumber

