

# 大学健康管理センターだより

## 大学健康管理センターご案内

平成27年度 第1号

大学健康管理センターは、学生、職員のみなさんが「からだ」や「こころ」に関してご相談頂ける場所です。ぜひ、お気軽にご利用ください。



### 健康について相談したい

・心身の不調、健康診断結果、たばこに関する事などについて、医師、保健師、看護師、臨床心理士がご相談に応じます。

### カウンセリングを受けたい

・臨床心理士が、生活や学業における悩みや不安などの相談に応じます。

### 急に体調が悪くなった、 けがをした

・症状に応じて処置をおこない、必要な場合には医療機関を紹介します。  
・ベッドで休養することができます。

\*\*\* 上記に限らず、気になること、困っていることがありましたら、お気軽にお問い合わせください。お待ちしております。\*\*\*

## セルフケアでこころを元気に♪

4月は入学や就職、異動など生活環境が大きく変わる季節。新しい環境に上手く適応できなかったり、適応しようと頑張り過ぎてしまうことで、知らず知らずの内に蓄積された心身の疲れが現れてきます。ストレスが溜まってくると、こころだけでなく体の調子も悪くなる場合があります。様々な病気を予防するためには、ストレスと上手く付き合うことが大切です。

## ストレスって何？

ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想される方が多いかもしれません。

しかし、実は嬉しいことも楽しいこともストレスの原因になります。

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。

## ストレスの原因

外部からの刺激には下記のようなものがあります。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も『変化＝刺激』ですから、実はストレスの原因になります。

環境的要因	天候、騒音、匂い、明るさ、暑さ、寒さなど
身体的要因	病気、けが、睡眠不足など
心理的要因	不安や悩みなど
社会的要因	入学、転勤、人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなど



## 自分のストレスサインを知ろう！

### こころのサイン

- ・イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

### 体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛など
- ・寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなる、食べ過ぎてしまう
- ・下痢したり、便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする など

## ストレスをためないコツ！

### その一

#### 生活習慣を整えよう

ストレスと上手に付き合うには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動を維持することが、健康の基礎固めになります。

### その二

#### アタマを柔らかくしよう

私たちは、「〇〇しなければならぬ」と考えてしまいがちです。実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けてみましょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがあります。

### その三

#### 困った時は誰かに相談してみよう

困った時やつらい時に話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。友人、家族、同僚、趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。また、こころと体の症状が続く時は、早めに専門家に相談しましょう。

参考：厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」/「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」

## 大学健康管理センター

・電話：024-547-1822/1884 ・内線：5260/5263 ・メール：kenkou@fmu.ac.jp ・場所：8号館 2階 東側

・開所時間：8:30～17:15(土日祝日及び12/29～1/3を除く)

\* 大学健康管理センターのご案内は「本学HP」→「各種センター・施設」→「健康管理センター」にも掲載しております。