



学生・教職員

健康相談室だより



2022年4月
学生・教職員健康相談室

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。大学生としての新生活いろいろ経験して下さいね。そして、大学生活では、Web を含めた掲示板で連絡事項を確認する事や、授業を受けるに際しての履修手続きなど、これから自分自身で考えて行う事が多くなります。もし困る事があったら1人で悩まず早めに人に聞いたり相談をしたり、こまめに連絡や確認をする習慣をつけましょう。

在学生や教職員の皆様は新年度をどのように迎えていますか？通学や通勤の場所がかわったり、また引っ越しをした方もいると思います。環境の変化に早く慣れて、自身のパフォーマンスが発揮出来るといいですね。

学生・教職員健康相談室では、皆さんの健康的な学生生活や就労環境をサポートしています。既に起こっているけがや病気トラブルに対応するだけでなく、病気の予防や健康相談・メンタルヘルス相談にも取り組んでいます。気軽に相談に来てください！



学生・教職員健康相談室ってどんな事をしているのですか？

<1> **保健室** (大宮キャンパス・豊洲キャンパス・芝浦キャンパス)

保健室には看護師が在籍しています。体調不良や突然のケガ、健康に対する心配や悩み事がある場合などは、保健室をご利用ください。

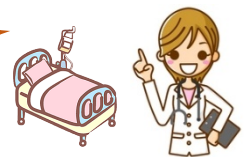
- 看護師が対応し、皆さんのからだについてご相談に乗ります。
- 必要時には応急手当をして、症状に合わせて医療機関の情報提供をします。
注意) 保健室にお薬は置いていません。
- 月1~2回学校医が来室し、健康相談を実施しています。身体面で気になる事があればぜひご相談ください。

- 体調によってはベッドで休養する事もできます。(※現在は利用に制限があります。)
- 毎年1回の学生健康診断を運営しています。
- 教職員健康診断後の対応を行っています。

※お願い※

現在感染症対策の為、保健室内への立入はご遠慮頂いております。ご用の方は入口前よりお知らせ下さい。

保健室スタッフは、学生・教職員の皆さんが健康的な学生生活を過ごせるよう、サポートして行きます。何か気になる事があればお気軽にご来室ください！



<各キャンパス保健室の開室時間>

	場所	平日	土曜日	学校医 来室日	電話番号
大宮	2号館1階	9:00~17:30	9:00~14:30	月2回 (木)	048-687-5113
豊洲	研究棟2階	9:00~17:30	9:00~14:30	月2回 (木)	03-5859-7400
芝浦	1階	9:00~16:30(月、火、金) 10:00~17:30(水、木)	9:00~14:30 (隔週)	月1回 (木)	03-6722-2635

※学校医来室日時につきましては、保健室へお問い合わせ下さい。

※休業期間中など授業期間外は保健室開室時間の変更されます。その他、時間変更等が生じる場合がありますので、ご確認ください。

《保健室お問い合わせ》 ※お願い：電話番号は通知し、開室時間内におかけ下さい。
大宮：048-687-5113 豊洲：03-5859-7400 芝浦：03-6722-2635

<2> 学生相談室 (大宮キャンパス・豊洲キャンパス・芝浦キャンパス)

学生相談室では、学生の皆さんが大学生活を送る中で悩んでいることについて、相談にのっています。

たとえばこんな悩みはありませんか？

- 勉強しても単位が取れない…何で？
- 最近、眠れない…
- 夜、バイトばかりしていて朝起きられず、今日も授業をサボってしまった…
- なんとなく将来が不安で…
- 周りの人とうまくやっていけない…自分がいけないの？
- 自分の性格がどうしても許せなくてイライラする！



まずは気軽に相談してください！

- カウンセラーがご相談にのります
- 相談の内容によっては教員や学生課などへ相談したほうがいい事もあるので、まずはお話しを伺って、そのお手伝いをします
- 必要に応じて、学校医や学外の相談・医療機関のご紹介をします
- Zoom・電話・対面での面談を行っています



<各キャンパス学生相談室の開室時間>

	場所	月	火	水	木	金	土	予約専用ダイヤル	
大宮	2号館1階	9:00- 17:30					9:00 - 14:30 (隔週開室)		048-687-5112 【受付時間】 平日 9~17時 ※休み期間中は時間が異なります。
豊洲	研究棟2階	9:00 - 17:30					9:00 - 14:30 (隔週開室)		
芝浦	1階	9:30-16:30		閉室	閉室	閉室			

※休業期間中など授業期間以外は開室時間が変更されます。その他変更が生じる場合もありますので確認して下さい。

<3> 感じにくい4月の疲れ 過剰適応に注意して5月病を予防しましょう。

2022年度前期の授業も開始して、新しい環境や生活で張り切っている人もいます。

積極的に新しいことを始めて、新しい環境に慣れるために、気づかぬうちに結構疲労がたまって来るのが4月です。新しいことや楽しいこと、忙しさに気を取られて生活をしていると、新しいことに自分を合わせていくこと(適応)にたくさんのエネルギーを使い、少しずつ疲れてきていることに気が付かないまま生活してしまいます。そして、疲労を蓄積させながら、新しい人間関係や環境などに無理に自分を合わせている状態を過剰適応といいます。疲労を感じにくい状態で、動き続ける過剰適応にも当然限界がありますから、丁度、5月の連休あたりで、ドッと疲れを感じ始めます。そして、連休明けにはエネルギー切れで動けなくなる、これがいわゆる5月病です。蓄積した疲労が、気分やからだの重さ、倦怠感になって、意欲低下や過眠などを引き起こします。こうなると登校することも億劫になり、学業に影響が出始めます。

4月の過剰適応で、5月病になってしまわないために、次のことに注意しましょう。

① 積極的に休息をとりましょう。

疲れを感じなくても疲労は溜まっていきます。

② 疲労を感じるようにしましょう。

エナジードリンクなどは疲労を回復するのではなく感じにくくします。注意が必要です。

③ 忙しくてもシングルタスクで行きましょう。

多くの方はマルチタスクが苦手です。脳に疲労がたまりやすくなります。

◀相談室お問い合わせ▶ 各キャンパス共通：048-687-5112 ※お願い：電話番号は通知しておかけ下さい。