

## II-5-2. 心身の健康に係る支援

## ■ 学生相談室

学生生活を送るうえで、自分の思いが分からなくなったとき、どうしたらいいのか迷ったとき。どうにも元気が出ない、眠れないとき。友達や先生など身近な人に相談するのが役立つこともたくさんありますが、カウンセラーに相談して自分の心とじっくり向き合ってみるという方法もあります。本学では、毎週月曜（14:00～17:30）、臨床心理士の資格を持つカウンセラーが皆さんの相談に応じています。

## ■ 医務室

怪我・体調不調・健康相談は、西館1F医務室にて看護師（毎週水曜9:00-17:30）が対応しています。応急手当、体調不良の学生・職員の対応、「医務室だより」の発行などを行います。医務室は平日9:00～17:30で利用できます。

## □ 医務室だより

**医務室だより**      平成30年4月号

すっかり春になりましたね。春は気分が浮き立ちやすいものですが、一方で気分が落ち込み、元気が出なくなる「うつ」状態になる人も見られます。

まず、春独特の寒暖差によって自律神経に乱れが生じる可能性があります。自律神経の機能の乱れは、セロトニンの分泌異常をもたらす原因にもなります。

さらに春には、この時期にある入学や就職、転居など、環境変化に伴うストレスの蓄積で「うつ」状態になることもあります。いわゆる「五月病」は有名ですね。

季節の移り変わりによる「うつ」は、積極的に外に出て光を浴びることで改善する場合があります。ウォーキングでも、ショッピングでも大丈夫です。部屋の光も大切に少し強くしてみます。昼間は明るく、夕方を過ぎると少し暗くするなど、太陽のリズムに合わせて照明を調整するのがポイントです。



環境変化に伴う「うつ」では、気持ちの分かってもらえる人に話を聞いてもらえることは重要です。疲れたときは昔の人間関係に立ち戻りながら、自分のペースで新しい環境になじんでいきましょう。「花見」「歓迎会」などの行事参加は、無理なくほどほどに・・・。

気分の沈みが続いたら、まずは医務室の看護師やカウンセラーへ相談して下さいね。  
看護師（水）12:00～17:00、カウンセラー（月）14:00～17:30 にいます。

平成30年4月号

医務室だより 臨時号 2018.6.18  
**地震から身を守ろう & 自分でできる心のケア**


今週、大阪を中心に大きな地震がありました。今後も余震が予想されますから、以下を覚えておいて、身の安全をとりましょう。（本学「防災・安全対策マニュアル」より改称）

素人：

- ・燃を保護し、大きな家具からは離れ、丈夫な机の下などに隠れる。
- ・あわてて外へ飛び出さない。
- ・その場で火を消せる場合は火の始末、火元から離れている場合は無理して消火しない。
- ・扉を開け（避難路を確保する）。
- ・トイレや風呂に閉じ込められている場合は、扉を開け（避難路を確保し、その場で待機する）。

街にいるとき：

- ・館内にいる場合は、避難誘導に従う。
- ・ブルック山の劇場や自動販売機の転倒に注意し、これらのそばから離れる。
- ・ビルからの壁、看板、割れたガラスの落下に備え、ビルのそばから離れる。
- ・丈夫なビルのそばであれば、ビルの中に避難する。



**自分でできる心のケア**

地震など大きな災害に遭うと、心もびっくりして、普段にはない状態になることがあります。多くの場合は一時的なもので、しばらくすると元の自分に戻りますが、長引くこともあります。

眠れない・食べられない・汗をかく・身体不調・集中困難・恐怖・自責・羞恥・また恐ろしいことに遭うのではとどりどり・イライラ・人に会いたくない など

⇒安心できる環境で過ごしましょう。（誰と、どこで過ごすかと安心できますか？）

⇒心と体をリラックス：身体をほくすとも緊張がゆるんで、少し落ち着きます。  
深呼吸・軽いストレッチ・マッサージ・音楽・アロマ・お風呂など 自分にあった方法を、つらさが続く人や自分に合った方法を知りたい人は、気軽に医務室に相談してくださいね。

平成30年6月18日臨時号