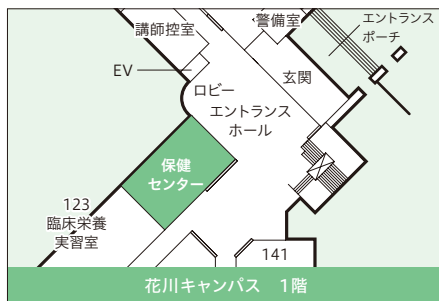
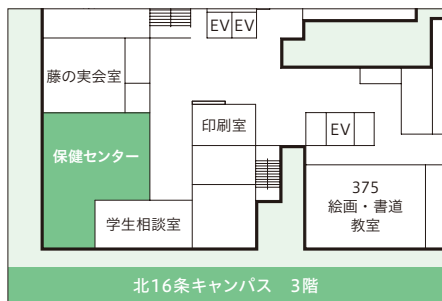


HEALTH CENTER

# 保健センター



## ■ご利用案内

キャンパス	場所	開室時間
北16条キャンパス	3階	月～金 9:00～17:00
花川キャンパス	1階	土 9:00～12:30(閉室日あり)

## ■対応スタッフ

保健師、あるいは看護師が常駐しています。

医師や学生相談員、カウンセラーと常に連絡がとれるようにしてありますので、より専門的な治療や相談、カウンセリングのための窓口としてもご利用ください。もちろん個人のプライバシーは守ります。

## ■とにかくひとりで悩まないで、保健センターに顔を出そう

「こんな些細なことで行っていいのかな…」と思わず、保健センターに顔を出してみてください。大学での人間関係の形成に伴う不安、新たな講義へのとまどい、また親元を離れて一人暮らしを始めた人には生活上の不安も多いでしょう。落ち込んだり、体調を崩したり、不眠になったり、人間関係に悩んだり、生活リズムが崩れたり、誰に相談したらよいのかわからなくなったりすることは誰にでも起こりうることです。つらいときに、一人ひとりに寄り添い、サポートすることが保健センターの主要な役割のひとつです。どうしたらよいのか、誰に何を相談したらよいのかわからなくなったとき、とにかくひとりで悩まないで相談しに来てください。

## ■若い女性は月経異常になりやすい

20歳前後は、身体的ストレス(ダイエット、体重減少など)あるいは心理的ストレス(受験、恋愛、友人関係など)を受けて月経異常になりやすく、デリケートな時期です。月経に不安のある人は、保健センターに相談に来てください。婦人科医や思春期医療専門の女性医師を紹介することができます。

## ■人は病気や痛みやつらさによって成長します

人はみな大なり小なり病気をかかえて暮らしていますが、そのことを自覚していない人が少なくありません。今まで一度も病気になったこともない人や、痛い思い、つらい思いをしたことのない人もいますが、その人は仕合せでありかつ不仕合せでもあります。なぜなら人は自分が病気になって初めて他者のつらさがわかるからです。痛みやつらさによって、他人の気持ちがわかる人に成長できるのです。

## ■運動習慣を身につけよう

高校までは当たり前だった体育の授業は、大学生になると必修科目ではなくなります。つまり、自ら積極的に運動に取り組みないと、機会がなくなってしまいます。身体は使わないと委縮してしまい、それに伴って骨密度も低下し、骨の強度を保つ必要性が失われます。

例えば、よく歩くこと、わざと階段を利用すること、よく噛むこと(咀嚼(そしゃく))などを意識することで、日常生活の中で運動習慣を身につけることもできます。

また、運動中は非常時の交感神経が活躍し、運動後には平時の副交感神経が活躍するので、生活にメリハリが生まれるきっかけにもなります。

## ■食生活を大事にしよう

忙しいからと「食」をおろそかにしていると免疫力が低下し、風邪をひきやすくなったり、集中力が出ないなど心身の不調が起こりやすくなります。

ファストフード、インスタント食品は糖質、脂質が多いため、続くと若みなさんであっても、血液が“ドロドロ”となり、動脈硬化や生活習慣病の予備軍となり得ます。血管のしなやかさには野菜が大切ですので工夫して摂るようにしましょう。また、女性に多い貧血には鉄分のほか、肉、魚などのタンパク質も必要です。好物はほどほどに、いろいろな食品をとることを心がけましょう。

## ■行きどまったら、肩の力を抜いてみよう

強いストレス状態の中を生き残れる人の性格特徴として、「子供らしくあること、しかし子供っぽくないこと(Being child-like but not childish)」を挙げる心理学者がいます。幸せそうな子供は、遊びのための無目的の遊び好き、時間も周りの出来事も、自分の全ての心配事も忘れ、口笛を吹いたり、鼻歌を唄ったり、独りごとを言ったりします。もしあなたがなにかに思い悩み、行きどまったときは、いったん肩の力を抜いてみましょう。子供のような無邪気な好奇心を持って、固定概念を持たず、間違いをすること、自分自身を笑うことにためらわず、自分に対する批判に心を開いて受容すれば、少し心に余裕を持てるようになるはずです。



● 北16条キャンパス



● 花川キャンパス