

ほけかん

ISSN 1346-4191

2024・3

No.74

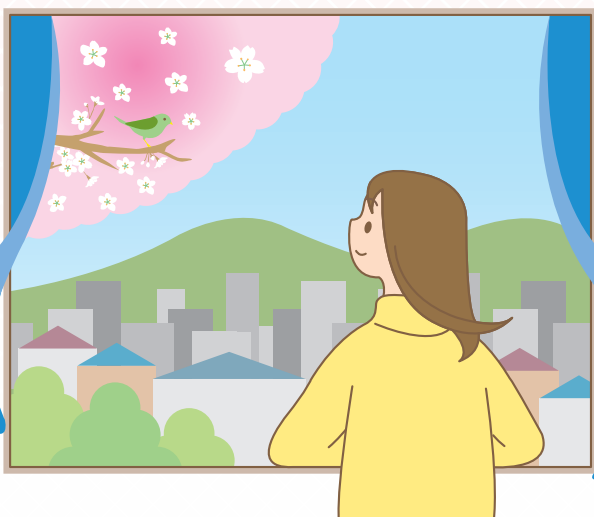
富山大学保健管理センター

もくじ Contents

心も身体もリフレッシュして大学生活を楽しもう.....	1
自分自身の心のケアを忘れていませんか.....	2
「ほけかん」てどんなところ？	5

心も身体もリフレッシュして 大学生活を楽しもう

富山大学 保健管理センター長 松井 祥子



今年の冬は雪が少なかった富山ですが、それでも待ち遠しい春がやってきました！

昨今は地球温暖化の影響で、桜の開花時期が早くなっていますが、動植物は皆、季節の変化に敏感です。したがって、一人暮らしが初めての人も、学生生活を満喫中の人も、就職活動中の人も、みんな体調管理が必要になってきます。

保健管理センターでは、体調を整えるお手伝いをしますので、気になることがありましたら、気軽に訪れて下さい。

心も身体もリフレッシュして、楽しい一年間が過ごせますように！

自分自身の心のケアを 忘れていませんか

保健管理センター 講師 西山 志満子

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。受験のストレスから解放され、ほっと一息ついているところでしょうか。令和6年入学ということは、中学・高校生の頃にコロナ禍による様々な制限を余儀なくされた人が多いかもしれませんね。ようやく通常の生活に戻りつつあったにもかかわらず、受験の年に能登半島地震。計画通りに事が進まず、焦りと不安から夜も眠れず、勉強が手につかないという日もあったことでしょう。自分では制御のしようがない災害を体験し、乗り越えてきたみなさん。知らず知らずのうちに蓄積してきたストレスに、環境や人間関係の変化によるストレスが加わり、普段よりも気持ちが揺らぎやすいかもしれません。4月から始まるキャンパスライフを満喫していけるように、ここでセルフケアのポイントをご紹介します。

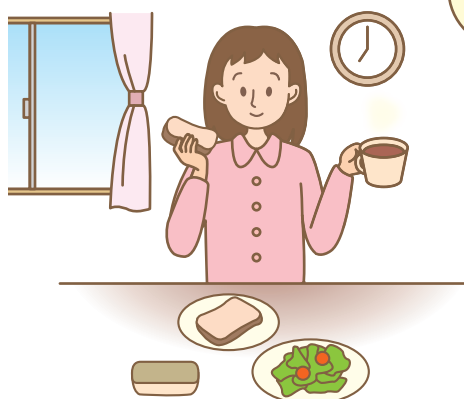


適切なセルフケア

不安・苦痛反応を減らし、大変な状況に直面してもそれを乗り越えるために役立つ方法です。

以下に、一般的に役立つと思われる対処法を紹介していますので、ご自身にあったものを取り入れてみましょう。

- 体内時計を一定に保つ（就寝・起床時間は一定に、深夜のバイトは控える！）
- 栄養バランスのよい食事を毎日しっかりとる（朝食は抜かない！）
- できる範囲でいつものスケジュールを維持する（授業がない日にだらだらしない）
- 適度な運動、建設的な気晴らしをする（スポーツ、趣味、読書など）
- 楽しいことを計画する
- 不安なときは、状況をよくするためにいますぐできる、何か現実的なことに集中する
- 安心して話ができる相手に話をして支えてもらう
- 必要な情報を得る
- 動揺したときは「そう感じるのは当たり前」と、自分自身とゆっくり対話をする
- 適度な休養をとる
- リラクゼーション法を用いる



不適切なセルフケア

以下に挙げた対処行動は、心の安定には逆効果となる方法です。該当するものがある場合は、適切なセルフケアへと置き換えていきましょう。

- 休みもとらずに長時間勉強する、バイトをする
- 苦しさを紛らわすために、アルコールや薬物を用いる
- 怒りを爆発させる
- 自分や他人を過度に責める
- 家族や友人とのつきあいを避ける
- ひきこもってじっとしている
- 食べ過ぎる、あるいはきちんと食べない
- 長時間テレビを見る、あるいはゲームに没頭する
- リスクや危険な行為をする



「気持ちが不安定」「眠れない」「講義を受けていても集中できない」「家族や友人には頼りにくい」などで悩んでいるときは保健管理センターへご相談ください。公認心理師の資格をもつ専門のカウンセラーが対応します。

まわりに頼りにくい心境

- 他の人にはわからないと思っている
- 話すことで相手が失望したり批判的になるのではないかと不安になっている
- 相手に負担をかけたくない
- 「自分は弱い人間」と恥じている
- まわりのサポートが役立つのか疑っている
- その出来事について考えたり感じたりすることを避けたい
- 体験を思い出すことで自分がコントロールを失うのではないかと恐れている
- 自分に何が必要なのかわからない
- どこへ助けを求めればいいのかわからない
- 以前まわりに相談したが、思うような助けが得られなかった



型にはまった受験勉強から一変し、富山大学では自ら問いを立て探求していく高度な専門教育、研究の道が拓かれています。留学生との交流や海外留学のバックアップ体制も整っています。知的好奇心が刺激され、前へ前へと突き進む一方で、ときに迷い、苦しむこともあるかもしれません。そんなときは信頼できる人に相談しましょう。あなたは1人ではありません。



参考文献

- 1) 西山志満子. 令和6年能登半島地震に関するメンタルケアガイド. 2024 Jan 10:1-4.
- 2) アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク, アメリカ国立PTSDセンター「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版」兵庫県こころのケアセンター訳, 2009年3月. <http://www.j-hits.org/>
- 3) マシュー・ウォーカー(著), 桜田直美(訳). 睡眠こそ最強の解決策である. 東京:三SBクリエイティブ株式会社, 2018.

「ほけかん」でどんなところ?

1 「ほけかん」で、できること

- ケガをした時に、応急処置ができます。
- 心理的な悩みについて、カウンセリングを受けられます。
- 体調不良の時に、健康上の相談ができます。
- 身長・体重・体脂肪計やマッサージチェアなどが自由に利用できます。
- 近隣の医療機関を紹介してもらえます。
- 健康診断証明書の申し込みができます。
(当該年度に健康診断を受けた方のみ)



2 「ほけかん」の利用案内

「ほけかん」は各キャンパスにあり、設置されている器具や利用方法などに若干違いがありますので、各キャンパスの利用方法を紹介します。

	利用時間	電話番号	E-mail
五福キャンパス	8:30～17:15 (受付は17:00まで)	076-445-6911	hokekang@ctg.u-toyama.ac.jp
杉谷キャンパス		076-434-7199	hokekan1@ctg.u-toyama.ac.jp
高岡キャンパス		0766-25-9134	soudan@tad.u-toyama.ac.jp

五福キャンパス編

「ほけかん」は五福キャンパスの正門を入って左側。
CafeAZAMIの横にあります。



ほけかんに入る前に…

入口手前にある、消毒用アルコールで手を清潔にして、
自動ドア(手を近づけると開きます)を開けてお入り下さい。

ここに手をかざすと、消毒用
アルコールが出てきます。

利用の仕方(五福キャンパス)

健康診断証明書が必要な方

- ①建物に入ると、健康診断証明書(発行申込書)が置いてあります。必要事項を記入し、自動ドアを開けて入って下さい。



健康診断証明書(発行申込書)

健康診断証明書(発行申込書)	
↑ 太枠内を記入して下さい	
申込み日	20 年 月 日
学部・研究科	
学籍番号	
氏名	
日中連絡の取れる電話番号	
1. 使用用途 *あてはまる項目にチェックを記入して下さい。	
☐ 就職活動 ☐ 介護等体験 ☐ 進学 ☐ その他()	
2. 現在、治療中や経過観察中の病気はありますか？	
☐ はい() ☐ いいえ	
* 健康診断証明書が発行できるのは、全年度の健康診断をすべて受けていふに限り、 ます。再検査や未受診の措置がある場合があります。また、入学後、入学前の健康診断証明書を発行することはできません。結果については、ヘルプシステムで閲覧することが出来ます。	
☐ データ確認 ☐ 入力	

- ②看護師に声をかけ、申込用紙を窓口へ出して下さい。
看護師が健康診断データをチェックして、自動発行機からの出力ができるようにします。



- ③学生会館にある、証明書自動発行機で出力して下さい。

けが、体調不良、健康相談希望の方

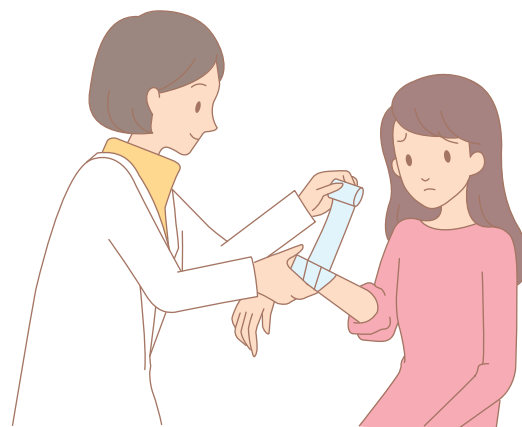
- ①窓口にある、保健管理センター利用カードを記入し、事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



- ②看護師が内容を確認して、処置・診察もしくは医療機関を紹介します。



- (例) ・構内で転んでケガをした。
 ・実験中にやけどをした。
 ・授業中に気分が悪くなった。
 ・お腹が痛くなった。



カウンセリング希望の方

▼電話での予約の場合

①電話をすると、まず看護師が応答します。



「富山大学保健管理センターです。」



「はじめてなのですが、カウンセリングの予約をおねがいします」

そして、**学籍番号・氏名・希望する曜日や時間帯**を教えてください。看護師がカウンセリングの予約状況を確認して、予約を入れます。

②（カウンセリング当日）

予約した時間の10分前に来てください。事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



「予約をした、〇〇です。」

看護師が相談予約カードを渡しますので、記入して下さい。時間になったら、相談室へ案内します。

▼窓口で予約の場合

①事務室にいる看護師に声をかけてください。



「はじめてなのですが、カウンセリングの予約をおねがいします」

②看護師が相談予約カードを渡しますので、記入して下さい。カウンセリングの予約状況を確認して、予約を入れます。

③（カウンセリング当日）

予約した時間に来て、事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



「予約をした、〇〇です。」

看護師が相談室へ案内します。



待合室



相談室

カウンセリング終了後は、手続きはありません。そのままお帰り下さい。

*2回目以降は、相談室への案内はありません。予約の時間になったら、カウンセラーの部屋をノックし、入して下さい。

すぐにでも話を聞いてもらいたいという場合は、看護師が聞きますので、話をして下さい。

測定機器やマッサージチェアなどを利用の方

①入口手前にある、消毒用アルコールで手を清潔にして、自動ドア(手を近づけると開きます)を開けてお入り下さい。事務室にいる看護師と目があったら、挨拶を交わしましょう。

②**測定機器(身長・体重・血圧・体組成計)**は自由に測定できます。使用方法がわからない場合は気軽に聞いてください。



③**マッサージチェア**は足のマッサージもできます。足力バー(ディスプレイ)がありますので、衛生的に使用していただくため、装着をお願いします。お一人につき、1日1回とし、他の利用者のため、**長く利用することはやめましょう。**

(10～20分程度を目安にして下さい)



④事務室窓口には、握力計もあります。「ほけかん」来室者最高記録は、握力：男子68.8kg、女子40.9kgです。力に自信のある方は、是非挑戦してみてください。



杉谷キャンパスの図書館棟三階にあります。



健康診断証明書が必要な方

①建物に入ると、健康診断証明書(発行申込書)が置いてあります。必要事項を記入し、看護師に渡して下さい。翌日以降、医薬系学務課横の自動発行機にて、取得して下さい。



健康診断証明書交付欄																											
					申込日 月 日 年 月 日																						
貴社大学病院管理センター長 殿																											
当院学歴番号： _____					学部： _____		学号： _____																				
学歴番号： _____																											
氏 名 _____					男 女																						
生年月日 月 日 年					卒 業 年 月 日		入 学 年 月 日																				
退学退学理由等 _____					— —																						
下記のとおり健康診断結果の交付を申請します																											
記																											
診断書の種類		必要数		使用目的 病ごとの状況																							
大学入学時 (健康診断、健康診断で合格ですか？)		1		入学 進学																							
持ち込みの予定		0		健康学修申請																							
健康診断結果を提出しない、提出予定		0		卒業																							
健康診断結果証明書の提出の有無		0		アルバイト その他()																							
※、健康診断結果を提出しない場合は、健康診断結果を提出してください																											
受診予定日 年 月 日																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">大学入学時(記入)</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">年 月 日</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">活動参加行方入力</th> </tr> <tr> <th style="width: 15%;">期 間</th> <th style="width: 15%;">年 月 日</th> <th style="width: 15%;">年 月 日</th> <th style="width: 15%;">年 月 日</th> <th style="width: 15%;">行 方</th> <th style="width: 15%;">行 方</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 40px; vertical-align: bottom;"> 健康診断 健康診断結果証明 追加健康診断 (能力・体力・色覚・視力) </td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>										大学入学時(記入)		年 月 日		活動参加行方入力		期 間	年 月 日	年 月 日	年 月 日	行 方	行 方	健康診断 健康診断結果証明 追加健康診断 (能力・体力・色覚・視力)					
大学入学時(記入)		年 月 日		活動参加行方入力																							
期 間	年 月 日	年 月 日	年 月 日	行 方	行 方																						
健康診断 健康診断結果証明 追加健康診断 (能力・体力・色覚・視力)																											
受診完了 年 月 日																											

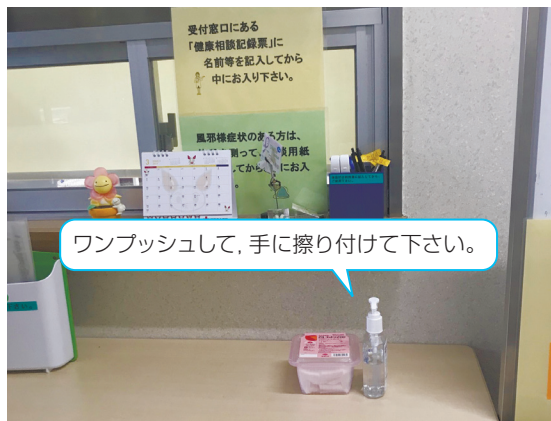
測定機器やマッサージチェアを利用の方

- 当センターの計測室・休養室の利用時間は、**9:00～15:55**です。
- たくさんの方に利用していただくため、利用時間は30分間、1日1回までの利用にとどめて下さい。
- センターにあるスリッパに履き替えて利用して下さい。土足入室厳禁です。
- 利用する場合は、看護師に声をかけ、利用簿に学籍番号・利用時間・利用する機器を記入して下さい。
- 大勢の方が利用するので、グループでの利用は避けて下さい。
- 使用方法が守られていない場合は、計測室・休養室を閉鎖することがあります。
- 飲食・テレビの視聴はしないで下さい。

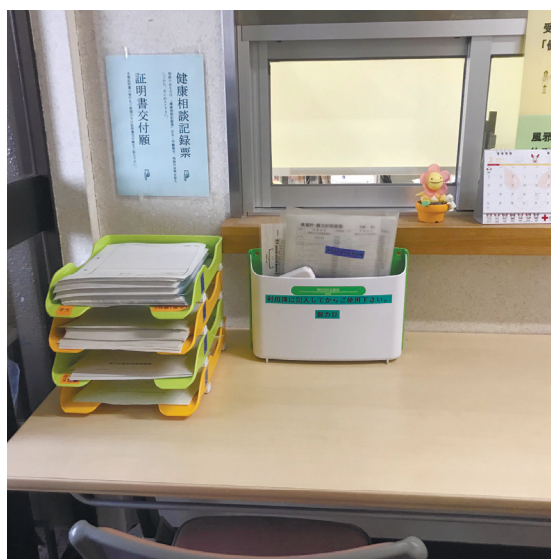


けが、体調不良、健康相談希望の方

- ①入口手前にある、消毒用アルコールで手を清潔にして、自動ドア(手を近づけると開きます)を開けてお入り下さい。



- ②窓口にある、健康相談記録票を記入し、事務室にいる看護師に声をかけて出します。



- ③看護師が内容を確認して、処置・診察もしくは医療機関を紹介します。



カウンセリング希望の方

▼電話での予約の場合

- ①電話をすると、まず看護師が応答します。



「富山大学保健管理センター
杉谷キャンパスです。」



「はじめてなのですが、カウンセリングの
予約をおねがいします」

そして、**学籍番号・氏名・希望する曜日や時間帯**を教えてください。

看護師がカウンセリングの予約状況を確認して、予約を入れます。

- ②(カウンセリング当日)

予約した時間に来て、事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



「予約をした、〇〇です。」

▼窓口で予約の場合

- ①事務室にいる看護師に声をかけてください。



「はじめてなのですが、カウンセリングの
予約をおねがいします」

- ②看護師が心理相談受付票を渡しますので、記入して下さい。カウンセリングの予約状況を確認して、予約を入れます。

- ③(カウンセリング当日)

予約した時間に来て、事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



「予約をした、〇〇です。」

看護師が相談室へ案内します。



カウンセリング終了後は、手続きはありません。
そのままお帰り下さい。

*2回目以降は、相談室への案内はありません。予約の時間になったら、カウンセラーの部屋をノックし、入して下さい。

すぐにでも話を聞いてもらいたいという場合は、看護師が聞きますので、話をして下さい。

高岡キャンパス編

高岡キャンパス学務室の廊下を挟んで向かい側にあります。



健康診断証明書が必要な方

<学部1年生の方>

看護師に声をかけ、申込用紙を記入して下さい。
看護師が健康診断データをチェックして、自動発行機からの出力ができるようにします。

健康診断証明書(発行申込書)

健康診断証明書交付原	
申込日 平成 年 月 日	
青山大学保健管理センター長 殿	
学部(定員数)	学部(定員数)
学級番号	
氏名	姓・名
生年月日	昭和 年 月 日 ()
連絡先(携帯電話)	
下記のとおり健康診断証明書の交付を申請します	
交付希望数	書式指定なし(大学の書式) 通
使用目的	書式指定あり(申込の書式) 通
受取り予定日	就学のため・進学のため・奨学金申請・各種免許申請() アルバイト・その他()
(大学施設入庫)	
発行年月日	年 月 日
備考	自動発行機入力 発行機入力
健康診断結果 〇健康診断結果 〇健康診断結果(視力・聴力・色覚・臭覚)	
健康診断・サイン	

<学部2~4年生・大学院生の方>

健康診断結果に問題がない場合、証明書自動発行機から出力可能となり、手続きは必要ありません。

※但し、以下の場合は自動発行機での出力はできません。

保健管理センターにご相談ください。

- 受検していない項目がある
- 再検査が必要である
- 健康上の確認が必要である

けが、体調不良、健康相談希望の方

- ①入口手前にある、消毒用アルコールで手を清潔にして、自動ドア(手を近づけると開きます)を開けてお入り下さい。

ここに手をかざすと、消毒用アルコールが出てきます。

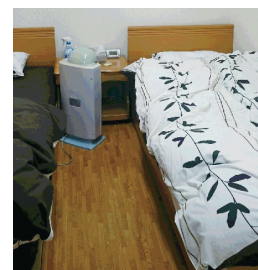
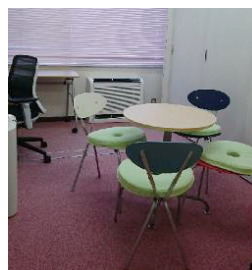


- ②入室すると左側に処置スペースがあります。保健管理センター利用カードを記入し、事務室にいる看護師に声をかけて出します。

ここに保健管理センター利用カードがあります。



- ③看護師が内容を確認して、処置・診察もしくは医療機関を紹介します。



カウンセリング希望の方

▼電話での予約の場合

①電話をすると、まず看護師が応答します。



「富山大学保健管理センター
高岡キャンパスです。」



「はじめてなのですが、カウンセリングの
予約をおねがいします」

そして、**学籍番号・氏名・希望する曜日や時間帯**を教えてください。看護師がカウンセリングの予約状況を確認して、予約を入れます。

②(カウンセリング当日)

予約した時間の10分前に来てください。事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



「予約をした、〇〇です。」

看護師が時間になったら、相談室へ案内します。

▼窓口で予約の場合

①事務室にいる看護師に声をかけてください。



「はじめてなのですが、カウンセリングの
予約をおねがいします」

②カウンセリングの予約状況を確認して、予約を入れます。

③(カウンセリング当日)

予約した時間に来て、事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



「予約をした、〇〇です。」

看護師が相談室へ案内します。



相談室

カウンセリング終了後は、手続きはありません。
そのままお帰り下さい。

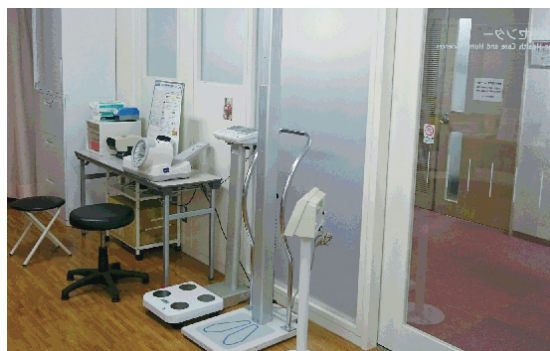
*2回目以降は、相談室への案内はありません。予約の時間になったら、カウンセラーの部屋をノックし、入って下さい。

すぐにでも話を聞いてもらいたいという場合は、看護師が聞きますので、話をして下さい。

測定機器やマッサージチェア等を利用の方

①入口手前にある、消毒用アルコールで手を清潔にして、自動ドア(手を近づけると開きます)を開けてお入り下さい。事務室にいる看護師と目があったら、挨拶を交わしましょう。

②**測定機器(身長・体重・血圧・体組成計)**は自由に測定できます。使用方法がわからない場合は気軽に聞いてください。

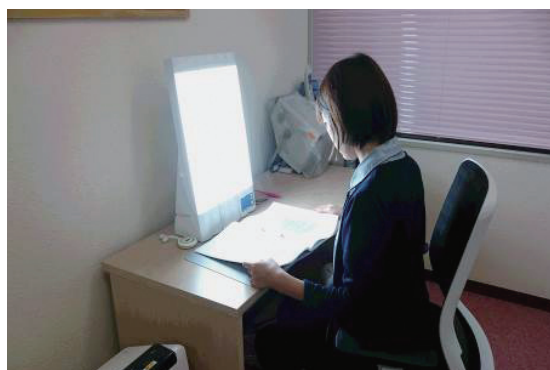


③**マッサージチェア**は足のマッサージもできます。お一人につき、1日1回とし、他の利用者のため、**長く利用することはやめましょう。**
(10~20分程度を目安にして下さい)



④体内リズムの崩れ症状(朝起きられない、眠りが浅い)、梅雨や冬季に気分がすぐれない等でお困りの方は、**高照度光療法**をお試しできます。

希望される方は、事務室にいる看護師に声をかけて下さい。



高照度光療法



ほけかん 第74号 2024年3月発行

編集・発行 富山大学保健管理センター 富山市五福3190
TEL. 076-445-6911 FAX. 076-445-6908
E-mail: hokekang@ctg.u-toyama.ac.jp