

# 5月 保健室の予定



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
			即位の日		憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
子供の日	振替休日	○学生相談○ 10:00~17:00	献血バスが来ます! 13時~15時30分	○学生相談○ 10:00~17:00	○学生相談○ 10:00~17:00	
12	13	14	15	16	17	18
母の日	○学生相談○ 10:00~13:00	○学生相談○ 10:00~17:00		○学生相談○ 10:00~17:00	○学生相談○ 10:00~17:00	
19	20	21	22	23	24	25
	○学生相談○ 10:00~13:00	○学生相談○ 10:00~17:00	●歯科相談● 13:30~15:00	●内科相談● 13:30~15:00	○学生相談○ 10:00~17:00	
26	27	28	29	30	31	
	○学生相談○ 10:00~13:00	○学生相談○ 10:00~17:00	●精神科医相談● 13:30~15:00	○学生相談○ 10:00~17:00	○学生相談○ 10:00~17:00	

## ◆ 健康診断 について

4月の定期健康診断が終わりました。

就職活動等で受検できなかった学生さんは、早めにご相談ください。

☆ また、視力検査が再検査(0.6以下)だった方は、保健室に受けに来てください。(6月中) ☆

～ 尿検査の結果、再検査が必要者な学生さんには連絡をしています。着信があった場合はご対応ください～

## ◆ 健康相談 について：月1回 医師の健康相談があります。

- ・ 内科相談：須田 克幸医師
- ・ 歯科相談：池田 聡子医師

「お腹が痛い」「歯の検診を受けたい」等、症状のある方、いらしてください。

## ◆ 週4回、保健室にカウンセラーが来ます。

- ・ カウンセリング：加藤早苗カウンセラー(臨床心理士)

## ストレスに負けない！ 自己トレーニング法

知らず知らずにたまっているストレス。放っておくと自律神経失調症など、からだに不調を引き起こすこともあります。  
ストレスのたまりやすさは、ひとによって差があります。ストレスに対処できるようにするには

### 体からリラックス：かまわず

ストレスがあると心も体も緊張する。体の力を抜くことで、心の緊張を軽減する筋弛緩方法

- ①息を吸い込みながら両肩を引き上げる。
- ②息を吐き出しながら、両肩を落とす。  
☆試験の前、緊張を感じたときに  
行くと落ち着いてくる。  
★肩こり改善にもGood!

### 行動パターンを変える：避けず

自分の生活の中で問題となっている行動が何かを見つけ、その問題行動が起る前後関係を明らかにする。

- ストレスの原因となっている根本の問題がみつかる。  
それを避けずに解決するための適切な行動を繰り返す。  
→ストレスを改善することができる。

### こころを「今」に向ける：妄想せず

後悔や不安がどんどん膨らんでしまう時、浮かんできた考えに、「～と考えた」と付け足すだけ。

- ・「明日は試験。落ちるかもしれない。」
  - ・「報告書でミス。上司はさぞ怒っているだろう」
- + 「～と考えた」  
考えたことを現実と混同することでストレスが増大する。一言を付け足すことで、「自分が考えただけなのだ、ということが明確になる。