

令和7年4月



NCU保健管理センターだより【第14号】



入学・進級おめでとうございます！

保健管理センターは、皆さんの心身の健康増進を図るために設けられています。

こころやかからだの相談、病気の予防や早期発見、ケガなどの応急処置などを行っています。皆さんの大学生活をよりよいものにするために、保健管理センター（滝子キャンパス 2号館）をお気軽にご利用ください。

桜山キャンパス、田辺通キャンパス、北千種キャンパスには保健管理センター分室を設置していますので、ベッドで休養したい場合などは各学部事務室に申し出てください。

（注意）保健管理センター、分室では内服薬を提供することはできません。風邪薬、痛み止め等の常備薬は各自で準備するようにしてください。

○利用時間 平日 9時～17時（夏季・冬季休業中も利用できます。）

看護師が常駐し、応急手当や健康相談等を行います。休養のためのベッドもあります。カウンセラー、医師による相談は、事前予約が必要です。

○カウンセラーによるよろず相談（1回 30分～50分）

令和7年度前期のスケジュールは以下のとおりです。

曜日・時間	月	火	水	木	金
9:00～	古山	大利	長野	池田	松原
10:00～	古山	大利	長野	池田	松原
11:00～	古山	大利	長野	池田	松原
13:00～	古山	大利	渡邊	池田	加藤
14:00～	古山	大利	渡邊	池田	加藤
15:00～	古山	大利	渡邊	池田	加藤

※都合により、担当が変更となる場合があります。

○精神科医によるこころの相談

木曜 9:00～12:00（カウンセラーによる相談後、必要に応じて行います。）

○内科医によるからだの相談

予約により行います。



学生定期健康診断について



令和7年4月6日（日）～4月11日（金）に滝子キャンパスで健康診断を実施します。健康診断は、毎年度、全員が受検する必要があります。

混雑緩和のため、所属等により受付日時を指定しています。指定された日時に受検できるよう、日程調整にご協力をお願いします。

本学ウェブサイトおよび学務情報システムで案内している、実施案内や日程表を確認し参加してください。 ※事前に検尿キットの受取、書類の印刷・記入が必要です。

学生定期健康診断 Web サイト

<https://www.nagoya-cu.ac.jp/education/healthcare/outline-38036/>



指定された日時に受検できない場合や体調不良で別日を希望する場合は、他学部と同じ性別の時間帯で受検をしてください。

マインドフルネスを試してみよう

4月から新生活が始まる方や新しい事にチャレンジされる方も多いのではないのでしょうか。ワクワクする気持ちがある一方で、新しい学校に馴染めるかな、レポート課題はうまく出来るかなと心配や不安は付いてくる物です。一般的に好ましいとされる出来事や環境の変化も、実は私たち人間にとっては心身の負担（ストレス）となることが知られています¹⁾。

そこで、今回は「マインドフルネス (mindfulness)」をご紹介しますと思います。頭の中であれこれ考えるのではなく、ゆっくりと深呼吸をしたり（呼吸を意識する）、五感を使い、今、感じている感覚に気づく事で不安や悩み事にとらわれにくい状態にしてくれることが分かっています²⁾。仕事のパフォーマンスを上げる効果もあり、医学界、ビジネス界でも注目を集めている方法です。

さて、今、どんな香りがするでしょうか。どんな音が聞こえていますか。触っている物の感触、飲み物の重さや冷たさはどんな感覚がありますか。不安や心配な気持ちが沸いてきた時こそ、感じている体験一つ一つにしっかりと注意を向けてみてはいかがでしょうか。少し不安な気持ちも和ぐかもしれません。

もしも大学生活の中で心身の不調やお困り事がございましたら、遠慮なく保健管理センターまでご相談ください。

1) 夏目 誠ら(1993) ライフイベント法とストレス度測定 . 公衆衛生研究, 42(3), p402-412
2) J.カバットジン 春木豊訳(2007) マインドフルネス ストレス軽減法 北大路書房

渡邊 和佳子(名古屋市立大学病院 臨床心理室)

名古屋市立大学保健管理センター（滝子キャンパス 2号館 1階）

HP：<https://www.nagoya-cu.ac.jp/education/healthcare/guide/>

電話：052-872-5881（内線：5881） メール：hoken@sec.nagoya-cu.ac.jp

* 相談の予約は来室、電話、メールで受け付けています。メールの場合、本文に氏名、所属学部・研究科・学年、学籍番号、希望の相談日時をお知らせください。

* 公式 X から情報を発信しています。アカウント名：[@NCUHealthCenter](https://twitter.com/NCUHealthCenter)

