令和８年４月

NCU 保健管理センターだより【第 16 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。

保健管理センターの利用案内

〇利用時間　平日 9:00～17:00 （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。
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。

〇カウンセラーによるよろず相談（１回 50 分）
保健管理センターでは、皆さんがより豊かで充実したキャンパスライフを送ることが出来るようお手伝いしたいと考えています。一人で悩んで解決しないことも、誰かに話すことで、頭の中が整理されたり、少し心が軽くなったりすることもあると思います。気軽に保健管理センター「よろず相談」をご利用ください。よろず相談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～		熊本	渡邊	池田	二ノ宮
10:00～		熊本	渡邊	池田	二ノ宮
11:00～	中川	熊本	渡邊	池田	二ノ宮
12:00～	中川				
13:00～	中川	熊本		松原(桜山)	二ノ宮
14:00～		熊本	伊藤	松原(桜山)	二ノ宮
15:00～		熊本	伊藤	松原(桜山)	二ノ宮
16:00～			伊藤	松原(桜山)	



カウンセラーによるよろず相談、医師によるこころ・からだの健康相談を利用希望の方は、事前に保健管理センターへお越しいただくか、電話やメールによる相談予約をしてください。
また、令和８年１月より桜山（川澄）キャンパスに臨床心理士・公認心理師による相談室を開設しました。ご利用に関しては保健管理センターホームページの利用案内をご確認ください。

〇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。）

〇内科医によるからだの相談

予約により行います。

みんなうまくやっているように見えるとき

新年度になり、新しい生活リズムや人間関係に慣れるまで苦労する人も多いでしょう。実際、大学生を対象とした調査 1）では、特に４月から６月にかけて不調を訴える学生が多いと示されています。しかし、周りの楽しそうな様子を見ると、「自分だけうまくいっていないのでは」と感じることもあるでしょう。私たちは、自分の内側にある迷いや焦りはよく知っている一方で、他人については外から見える一面で判断しがちです。こうした見え方の偏りが、孤立感や落ち込みを強めることがあります。

苦しくなったときは、一歩立ち止まって「今こういう状況で不安なんだな」「周りと比べて焦っているな」と自分の気持ちをそのまま認めてあげましょう。そして、“みんな”ではなく、目の前の一つの課題に意識を戻してみましょう。思い切って SNS を少しおやすみするのも一つの方法です。自分のペースを大事にしながら、日々の小さな前進に目を向けてみてください。

学生生活の中で心身の不調や困りごとがありましたら、遠慮なく保健管理センターにご相談ください。

1）太刀川 弘和.（2011）. 大学生の五月病―現状と過去―. 精神科, 18, 430-435

池田華奈子（名古屋市立大学病院　臨床心理室）



健康診断について

令和８年4月７日（火）～4 月 11 日（土）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。指定された日時で受検できるよう、日程調整にご協力お願いします。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。指定された日時で受検できない場合や体調不良で別日を希望する場合は、他学部の同じ性別の時間帯で受検をしてください。

※事前に検尿キットの受取、書類の印刷・記入が必要です。

学生健康診断 HP

＜名古屋市立大学保健管理センター（滝子キャンパス）＞

※　桜山キャンパス、田辺通キャンパス、北千種キャンパス、葵キャンパス、名東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課に申し出てください。

平日：9:00～17:00　（夏季・冬季休業中も利用できます。）

Ｈ Ｐ：https://www.nagoya-cu.ac.jp/education/healthcare/outline/

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

＊相談の予約は、メール本文に氏名、所属学部・研究科・学年、学籍番号を記載してください。