



NCU 保健管理センターだより【第15号】

ストレスコーピングは質より量！

みなさんのストレス対処法は何ですか？いくつ思い浮かぶでしょうか？

ストレスコーピング（以下、コーピング）とは、ストレスの原因やストレス反応に対して、自分なりに対処しようとする認知や行動のことを指し、主に下記の2種類があります。

- 問題解決型：ストレスの原因そのものを解決・軽減する
例）問題を整理する、情報収集、専門家に尋ねる、相手と話し合う 等
- 情動焦点型：ストレスによって生じる不安、怒り、落ち込みなど情動を調整する
例）友人と話す、大声で歌う、コーヒーを飲む、好きな香りを嗅ぐ 等

心理学的にはコーピングは質より量が大事と言われています。例えば、コーピングが旅行のみの場合、旅行に行くための時間やお金がないとストレス対処ができなくなってしまいます。そのため、場所や時間、天気を選ばない、お金がかからないなど、小さなコーピングを数多く見つけられると良いでしょう。また、一時的であれば避けたり忘れることも有効です。ストレスを分析・観察し、コーピングをこまめに実践して、ストレスの蓄積を防ぎましょう。

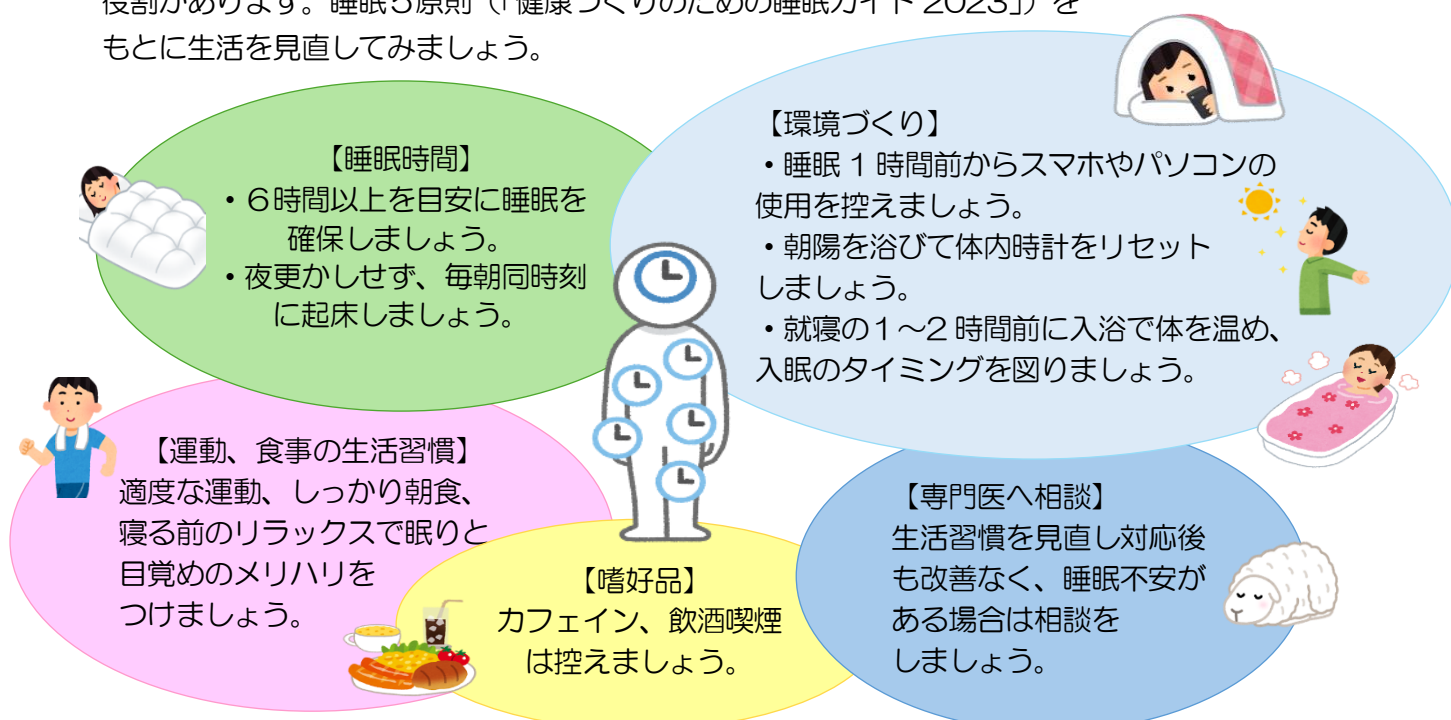
ストレス対処などでお困りの際は、遠慮なく保健管理センターまでご相談ください。

長野 恭子（名古屋市立大学医学部附属みどり市民病院 臨床心理室）



良好な睡眠、朝覚醒時の休養感は得られていますか？

夏季休暇中は、生活リズムが不規則となりがちで、睡眠リズムが崩れやすいです。睡眠には「脳や身体の休養」、「心身の疲労回復」、「免疫機能の増強」、「成長や記憶の定着」、「気分調節」などの重要な役割があります。睡眠5原則（「健康づくりのための睡眠ガイド2023」）をもとに生活を見直してみましょう。





秋入学者の健康診断

秋入学者を対象に、健康診断を実施します。令和7年10月2日～10月20日に大学の指定する健診機関で実施します。受診1週間前までに電話での予約が必要です。詳細は学務情報システム等でご案内している「令和7年度秋健康診断のご案内」にてご確認ください。



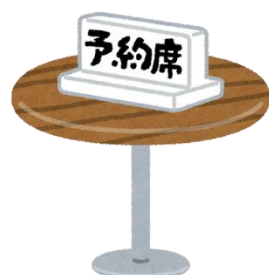
後期 よろず相談スケジュールについて

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、誰かに相談することで悩みの解消につながります。気軽に保健管理センター「よろず相談」をご利用ください。



後期の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	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00～		松原	渡邊	池田	
10:00～		松原	渡邊	池田	
11:00～		松原		池田	
13:00～	長野	大利	伊藤	池田	兼松
14:00～	長野	大利	伊藤	池田	兼松
15:00～	長野	大利	伊藤	池田	兼松



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。

まだまだ暑い日が続きますが、体調に気をつけて頑張ってください！

<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。

平日：9時～17時（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。