

# 保健センターだより

R6年度4号

発行日: 2025.1



新年明けましておめでとうございます。  
始まったばかりの新しい年に、いろいろな思いや夢を馳せている人も、将来のことを考えて、不安になっている人もいることと思います。少しずつ、皆さんのキャンパスライフが充実したものになるよう、応援しています。

## インフルエンザが流行しています 注意しましょう！

### インフルエンザの予防方法

- 咳エチケット(必要時マスクの着用)を心がけましょう。
- 時折換気をして新鮮な空気に入れ替えましょう。
- 適度な湿度(50~60%)を保持しましょう。
- 十分な睡眠とバランスのよい栄養を摂ることを心がけましょう。
- 手洗い(手指消毒)を励行しましょう。

## 人に頼るのは恥でも負けでもありません

### ◆ 強い人は弱音を吐かない？

強く見える、安定しているように見える人は、弱音を吐かないのではなく、上手に弱音を吐いています。友達や家族に愚痴を言ってみる、相談機関に行くなど、自分の気持ちを吐き出す機会を持ちましょう。

### ◆ 悩むのは特別なこと？

学生生活の中で、様々な悩み、不安、困りごとがあるのは、ごくあたりまえのことです。多くの学生が学業や人間関係などで悩んでいます。悩み事がある時は、早めに相談をするようにしましょう。

### ◆ 助けを求めるのは悪いこと？

成熟した大人は、自分のできることとできないことを知っています。なんでも全部自分で一人でやろうとするのではなく、できないことは他の人に援助を求めたり、協力をしてもらいましょう。

### ◆ 相談は困っている時だけ？

より良くなりたい、より高いパフォーマンスを発揮したい、といった時にも相談は有効です。周りの人と話したり意見を聞くことは、きっとあなたの糧になります。

☆ 一人で悩まず誰かに相談しましょう！

兵庫県立大学 本部保健センター(受付時間 9:30~17:00)

☎ 078-925-9638

よろず相談 ☒ [yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp](mailto:yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp)

心理相談 ☒ [kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp](mailto:kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp)

一人で悩まず、気軽に相談してください