

# 心と身体健康について

勉強や学生生活を充実させるためには、心と身体健康づくりが大切です。十和田キャンパスでは多くの学生さんが一人暮らしになりますが、保健室と学生相談室ではそんな皆さんの心と身体健康づくりのサポートをしています。健康管理に関しては保健室、個人的な悩みや問題の解決は学生相談室まで気軽にいらしてください。

## (1) 保健室の案内

学生ならびに教職員の健康診断、健康相談、救急処置等を行うために、保健室を設け、学部内で発生した疾病、傷害に対する応急処置を行い、健康に関する相談に応じています。なお、保健室はあくまでも応急処置をする所ですから、続けて治療を必要とする場合は病院へ行ってください。

### ○開室時間

平日 午前 9:00～11:30 午後 12:30～17:00

土曜日 午前 9:00～12:00

(土曜日は4週に1回しか開室していません。確認してください。)

電話 0176-24-9430 (直通)

### ○場所 2号館2階

### ○定期健康診断

学校保健法に基づき毎年4月に健康診断を行っています。この健康診断は学生の健康状態を把握し、学生の健康管理の重要な資料とするとともに、疾病を早期に発見して予防、治療を指示し、学生生活における健康維持を図ることにあります。従って学生は、この健康診断を必ず受けなければなりません。

## (2) 学生相談室の案内

学生相談室は、学生生活でぶつかる様々な問題を心理学の教育を受けたカウンセラーとともに、考えるところです。あなたがより充実した学生生活を送ることができるようにサポートします。相談内容の秘密は守られます。

学生相談室では次のような相談に応じています。

- ・学業・進路について：今の専門分野に興味を持てなくなった、進路に迷いが出てきた、など
- ・性格について：自分に自信が持てない、自分を好きになれない、など
- ・対人関係について：友だちとうまくいかない、家族とじっくりいかない、など
- ・こころの健康について：落ち込んでしまう、やる気が出ない、など
- ・こころについてもっと知りたい：心理テストを体験してみたい、自分自身の理解を深めたい、など

<十和田キャンパス学生相談室の利用について>

十和田キャンパスの学生相談室ではカウンセラー2名（月から金曜日）体制で、獣医学部と獣医学系研究科の学生の皆さんからの相談を受付けています。

- ・月曜日から金曜日まで毎日開室しています。（※祝日は除く）
- ・相談は原則として予約制ですが、可能な限りその場で対応します。予約は、来室、電話どちらでも受付けています。
- ・電話で相談することもできます。
- ・友人、ご家族と来室されてもかまいません。

○開室時間

月曜日～金曜日（祝日は除く） 9：00～17：00

電話 0176-24-9466（直通）

○場所 2号館2階

スタッフ

カウンセラー（専任） 中村 陽子（臨床心理士 月～金曜勤務）

カウンセラー（非常勤） 高橋 侑子（臨床心理士 火・木・金曜勤務）

(3) 校医による健康相談

学生の健康管理支援のため、内科と精神科校医による健康相談を行っています。気軽にご利用ください。相談を希望する際は事前予約をしてください。無料です。

（内科校医への相談）

校 医：医療法人 赤心会 十和田東病院副院長 前田 泰久 医師

相 談 日：毎月第2火曜日 13時～14時

相談場所：保健室

申込窓口：保健室

（精神科校医への相談）

校 医：医療法人 幸仁会 高松病院 診療部長 高松 幸生 医師

相 談 日：毎月第3水曜日 14時～16時

相談場所：学生相談室

申込窓口：学生課、保健室、学生相談室

※精神科校医への相談前に事前に聴き取りを行います。