

# 『身体』と『こころ』の健康サポート

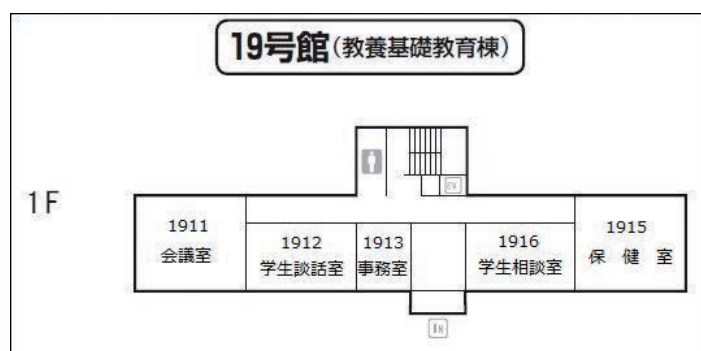
## 大学1年生の現況

学生生活を充実するには、「健康」が重要な鍵となります。心身ともに健康的な生活をおくるため、予防的な観点から、学部学科教員と「保健室」「学生相談室」が連携を取りながら、健康的な学生生活を送れるようにサポートしています。

特に、新入生にとって、環境に慣れるまで負担を感じる場合があります。また、自分自身の「身体」「こころ」の異変を自覚出来ていないこともあります。

今や「心の問題」は、社会的問題になっており、様々な問題を抱え、本人も気づかない内に深刻な状況に陥っているということも多々あるようです。

そこで、本学では、入学直後に、1年生全員を対象とした健康調査やUPIテスト(精神的健康調査)といった調査を実施し、その結果において気になる学生に対しては、臨床心理士やカウンセラーが個別面談や電話相談を行っています。



## 『身体』の健康サポート(保健室・アポロセンター)

保健室の基本的な利用方法として、学内で発病した急な病気や外相などに対応する救急処置をはじめ、体調不良時の休養などがあります。特に、スポーツを行っている学生においては、練習中の怪我に対する治療方針や学研災(※1)の適応相談があります。

※1 学研災の適応範囲は、授業や部活動(試合・練習など)、大学が正式に認めた学外ボランティア活動等で発生した怪我に限ります。

大分県地域保健支援センターと委託契約を結び、全学年対象の健康診断を行っています。健康調査や定期健康診断の数値を見て、保健師が食生活のバランスや運動の必要性など、生活習慣の改善を促すための個別指導を行っています。新入生においては、毎年、数名に尿検査やレントゲン検査において異常と認められるケースがあり、紹介状を出しています。

このように、個々の学生の健康状態を把握し、在学中に健康指導を受けることで自覚が増し、社会人になっても自己管理を習慣づけることに繋がれると考えています。

昨今、若い世代におけるメタボリック症候群の予備軍が多い中、予防的な観点からこのような取り組みは重要であると考えています。また、女子学生において目立つのは、無理なダイエットによる健康障害があげられます。生理不順や摂食障害などの相談にも対応しています。保護者の皆様からご子息ご息女の体調の変化で気になる点があれば、早めに病院を受診するようにお願いします。

※学生生活アンケートにおいて、全学生の約6割が、朝昼夕の3食をきちんととっていることが確認されています。この数値から、大学周辺にある推薦アパートでは、朝夕の食事を提供していることから、一人暮らしの学生にとっても、比較的、規則的な生活に繋がっている結果であると考えています。

キャンパスでは分煙を行っています。喫煙者には、CDPD(慢性閉塞性肺疾患)の発病率が高く、若い頃からの喫煙が原因の1つであると言われており、スタートアップセミナーをはじめとする研修会や講義内で、禁煙・性・薬物についての情報発信と指導に努めています。

## 『こころ』の健康サポート(学生相談室)

本学では、心の問題の早期発見のために、入学後にUPIテスト(University Personality Inventoryの略で精神的健康調査のこと)を実施しています。これは、「眠れない」「食欲不振」「死にたいと思ったことがある」などの項目に回答し、健康状態を確認することを目的としたテストです。

この結果を受け、回答状況に応じ、公認心理師の資格を持った専門スタッフにより、カウンセリングを実施し、必要に応じてその後のフォローを行っています。

近年、「不眠がちである」と回答する学生が増えてきました。その背景には、ネット依存、悩みやストレスからくる不眠、アルバイト等による就寝時間の乱れ等が考えられます。このような不眠は、体内時計の乱れに繋がり、その結果、昼夜逆転になることで講義の欠席が増えるなど、大学生活に悪影響を及ぼします。このような状況を未然に防ぐため、本人と保護者の皆様と講義の出席状況を共有することで、仮に陥ってしまったから、改善に繋がるように個別にフォローしています。

また、「友達がいない」「自分の居場所がない」など、人間関係の悩みも多くあります。

大学生という多感な時期であることから、ほとんどのケースは、悩みを抱えても、自分の力で前向きに考え、解決し、元気な顔を見せてくれるのですが、SNSへの依存やトラブルが原因になっている可能性もあり、「学生相談室」では、常時、相談を受け付け、専門スタッフが対応するようにしています。

相談内容については、如何なる問題であっても個人の秘密が守られ、学生の不利益にならないようにしています。

保健室(月～金)	学生相談室(月・水・金)
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 開設場所：19号館1階</li><li>・ 開設時間：9：30～18：00 (長期休業期間中は8：30～17：00)</li><li>・ TEL：097-524-2765(直通)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 開設場所：19号館1階</li><li>・ 開設時間：10：00～17：45(長期休業期間中は除く)</li><li>・ TEL：097-524-2604(直通)</li><li>・ メール：yorozu-s@nbu.ac.jp</li></ul>

## 保護者の方へお願い

『保健室』『学生相談室』では、個人情報を尊重した上で慎重な対応を心掛けておりますが、「専門スタッフによるカウンセリング」のみでは解決できないケースもあります。万が一、深刻な状況に陥ってしまっている場合は、専門の医師による治療が必要となります。

このような場合、専門スタッフの判断により、問題解決のために保護者の方へご相談させていただき、医療機関への受診を勧めさせていただくこともあります。学生のための最善の方法を考慮しての判断であることにご理解いただき、ご協力くださいますよう、よろしくお願ひいたします。

また、学生に悩みの兆候が見受けられた場合は、保護者の方からのご連絡も受け付けております。