

第一薬科大学

学生相談室だより

2018年度 第4号



学生相談室の予約方法

第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありませんので、安心してご相談いただけます。困ったときはいつでも来てください。

★臨床心理士(藤元：月曜、芦刈：水曜)のカウンセリングは予約制です。以下の方法で予約をお願いします。



- ① 予約をして来室する場合
医務室の岡本先生に予約を入れてもらう、もしくは相談室のメールアドレス(soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp)へ予約の連絡を入れる。
- ② 直接来談する場合
面接中以外は、直接学生相談室へお越しただいて、予約状況を確認してください。

こんにちは。学生相談室からカウンセラーの藤元、芦刈です。寒い時期に入ってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？今年も12月に入っても暖かい日がありましたね。寒暖差が大きかったので体調管理がとても難しかったのではないのでしょうか。特に1月以降は、後期試験や国家試験など大きなイベントが控えていますので、ベストな状態で臨むことが出来るかどうか、とても重要になってきます。今回は、ゲストに医務室の岡本先生に来ていただき、寒い時期の体調管理で気をつけたいポイントについてお話したいと思います。今回のテーマは「肩こりの予防」です。体のことで気になることがある場合は、遠慮なく医務室へお越しください。

★肩こりの予防について★

寒くなると寒さのために、肩に力が入ったり、勉強などで同じ姿勢を続けていると肩が凝ったりしませんか？肩こりは普段からちょっと注意することで、予防することができます。下記の事項は当たり前のことですが、肩こりのある人は心がけてみてください。

- 正しい姿勢を保ちましょう
- 無理な姿勢を長く続けないようにしましょう
- 自分に合った机や椅子を使いましょう
- 規則正しい生活と適度なスポーツで疲れを残さないようにしましょう
- ストレスをためないようにしましょう
- 肩を温めて血行をよくしましょう
- 十分な睡眠をとり、枕の高さ(8~10cm)や布団の固さに注意しましょう
- 葛根湯が効くようです(福田先生より)



医務室
岡本先生

★相談員 三嶋先生(火曜)、高口先生(木曜)、福田先生(金曜)の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。詳細は、各相談員にメールにてお問い合わせください。

【学生相談室の開室曜日・時間：後期 10月～3月】

月曜日	12:00～18:00	担当：藤元(臨床心理士, 男性)
火曜日	13:00～17:00	担当：三嶋(mishima※) 男性
水曜日	13:00～19:00	担当：芦刈(臨床心理士, 女性)
木曜日	13:00～16:00	担当：高口(hiro-k※) 女性
金曜日	13:00～17:00	担当：福田(fukuda-n※) 男性

※開室時間以外の緊急な相談は、学生課にお問い合わせください

※メール送信時には@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp



医務室は本館 1F です。
学生相談室は医務室に入って
左側にあります！



発行：第一薬科大学 学生相談室
〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川 22-1
電話：092-541-0161 (内線 330)
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
発行日：平成 30 年 12 月 17 日