

第一薬科大学

学生相談室だより

2019年度 第4号



こんにちは。学生相談室からカウンセラーの藤元、飯田です。寒くなり、風邪が流行ってきましたね。みんなさん、体調はいかがでしょう？冬場はイベントが多く外出する機会も多いですし、国家試験を控えた方にとってはとても大事な時期ですよね。そこで今回は、本草学が専門でいらっしゃる、学生相談員の福田直通先生に漢方を利用した「冬の過ごし方」について伺いたいと思います。

冬になり、各種の試験のための勉強をしていることと思います。

ちよつとたた寝をすると、背中がぞくぞくすることがありますね。このようなときにすぐ葛根湯を飲むと短時間で良くなります。クズ湯などもお勧めかもしれません。

鼻カゼをひいて薄い鼻が出るときには、小青竜湯(しょうせいりゅうとう)という便利な処方があります。これは飲んでも眠くなりません。この処方でも短時間で効いてきます。

吐き気のある場合は、五苓散(ごれいさん)という処方がよく効きます。もちろん、これからの忘年会シーズンの二日酔いに抜群の切れ味です。これらの漢方薬でこの冬を乗り切りましょう。ぜひためして下さい。



福田直通先生



福田先生、ありがとうございました。漢方を上手に利用して寒い冬を元気に乗り切りましょう！また、体調面に関しては医務室へ、悩みや気がかりなことについて話したいと思うことがあれば学生相談室を遠慮なく利用してください。右ページに学生相談室の予約方法を記載していますので、ご覧下さい。

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、飯田：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で予約状況を確認してください。

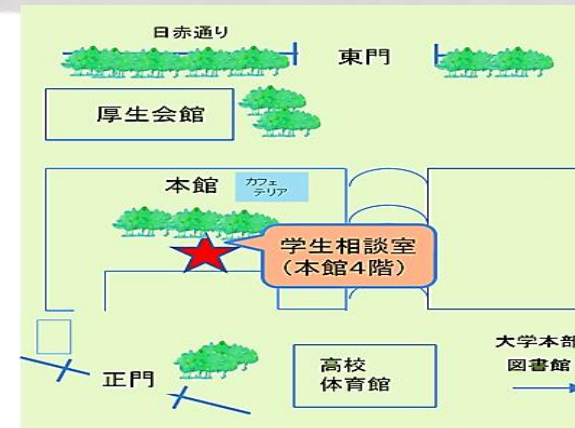
☆相談員 三嶋先生(火曜)、高口先生(木曜)、福田先生(金曜)の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。

【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	12:15～17:00	担当：三嶋(mishima※) 男性
水曜日	12:00～18:00	担当：飯田(芦刈)(臨床心理士, 女性)
木曜日	12:15～17:00	担当：高口(hiro-k※) 女性
金曜日	12:15～17:00	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



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 379)
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp

発行日：令和2年 1月20日