

クローバー

～ホケカン便り～



平成 28 年 6 月 発行

自分のストレスサイン知っていますか？

引用・参考:厚生労働省 HP

学業のこと、友人関係のこと、進路のこと、多かれ少なかれストレスを感じることは誰しもあることです。しかし、そのストレスが自分の対処能力を上回ると、さまざまなストレス反応が出てきてしまいます。

心理面でのストレス反応…活気の低下、イライラ、不安、抑うつ(気分の落ち込み、興味・関心の低下) など

身体面でのストレス反応…体のふしぶしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠など

行動面でのストレス反応…消極的になる、周囲との交流を避けるようになる、飲酒量や喫煙量の増加など

これらのストレス反応が長く続く場合は、過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。

ストレスを過度にためずに、ストレスと上手く付き合っていくためには…

『ストレスへの気づきをよくすること』

が大切です。自らのストレス状態を客観的にみることを習慣化してみましょう。

そのうえで、ストレス反応を解消するための具体的な行動を起こしましょう。

リラクゼーション、ストレッチ、適度な運動、快適な睡眠をとることなどがあります。

そして、**相談の窓口がたくさんあること**も知っておきましょう。

今年4月の熊本地震では、鹿児島大学の職員・学生の中にもご家族・ご友人が被災された方が多くいらっしゃると思います。厚生労働科学研究においては、被災から数か月後～数年の時期に、PTSDの遷延化、震災ストレスからくる抑うつや不安障害等の症状がみられるとされています。

保健管理センターでは医師・保健師による健康相談、カウンセラーによるカウンセリング(原則予約制)を実施しています。1人で抱え込まずに、まずは相談してください。

※教職員のみなさんは、6月1日よりストレスチェックが実施されました。ぜひこの機会に受検してください。

健康診断証明書の発行って??

4月の学生定期健康診断を受診した方のみ、自動発行機、Web 発行(保健管理センターHP より)が可能です。実習・就職活動等で必要な方は早めに発行してください。

※精密検査が必要な方は精密検査後に発行できます

また、発行できない方は保健管理センターまで直接お問い合わせください。

自動発行機設置場所(平日8時30分～18時まで)

| | |
|----------|--|
| 郡元キャンパス | 大学会館(1階ロビー) 中央図書館(1階フロア) 教育学部(講義棟1階フロア) 農・共同獣医学部1階 教務・学生係 |
| 下荒田キャンパス | 水産学部(講義棟 1階フロア) |
| 桜ヶ丘キャンパス | 桜ヶ丘会館2階 |

スタッフ紹介

平成 28 年 4 月より
新しいスタッフが
仲間入りしました!

受付

本村 奈津美

保健師

山之口 由香

【保健管理センター 郡元キャンパス】

TEL:099-285-7385

Mail:hoken@kuas.kagoshima-u.ac.jp