

「眠れない、落ちつかない、やる気が出ない」どこに相談すればいい？

保健管理センター講師 村山 賢一

大学生活のスタートは順調ですか？ 喜ばしいはずの大学生活も、最初は変化にとまどいを感じる方もおられるでしょう。地元から初めて離れて自由さを感じると同時に、心細さや不便さを感じる方もおられるかもしれません。

大学生活でこれから皆さんが達成されようとしていることは、これまで求められていたことと大きく異なり、身につける内容は、より実際的あるいは先進的な内容となり、個人としての責任も重くなってきます。同時にやらなければいけないことがいくつも生じてくることもあります。いろいろ重なるとストレスに感じ、場合によっては体調を崩し、勉学に差し支えが出る場合もあります。

保健管理センターでは様々な悩みに関して相談を受けていますが、よく聞かれる相談内容について挙げてみます。「友人や親、教員など周囲の人とうまくいかない」「初めての一人暮らしに慣れず落ち着かない」など対人関係や環境の変化にうまく適応できないこと、「気分が沈んで元気が出ない、他人と会いたくなくて学校に行けない」など気分の不調、「寝付きが悪い、眠りが浅い、朝早く目覚める」など睡眠の問題、「つい過食してしまう」など食生活の問題、あるいは「大学で自分のやりたいことがみつからない」「自分には何が向いているのだろうか」などの生き方についての問題など様々ですが、特別なことでなく、どなたでも持たれるような内容ばかりです。1回もしくは数回の相談で問題が解決するか軽減する人がほとんどですので1人で抱え込まずに相談することが大切です。

しかし、時には自分でも気づかないうちに「うつ病」などの心の病気にかかっている場合もあります。ゆううつな気分が続いたり、物事に興味や関心を持たないために学業やその他の活動に支障をきたしているような場合にはうつ病の可能性があるので、早めにご相談ください。

メンタルヘルス相談は予約制になっています。まずは気軽に来所あるいは電話をしてみてください。個人の秘密は守られ、相談内容および来所の有無に関して他にもれることはありません。身体の健康と同様に心の健康にも配慮し、気軽に保健管理センターを利用して下さい。



- 保健管理センター（五十嵐地区） Tel.025-262-6244 Fax.025-262-7517
- 旭町分室（旭町地区） Tel.025-227-2040 Fax.025-227-0748
- 利用時間／8:30-17:00(土・日曜、休日は除く)

CAMPUS INFORMATION

第49回黎明祭 2008年4月19日(土)

～新入生の皆さんへ～

ご入学おめでとうございます。

大学でやりたいことはきまっていますか？ 大学で大きく変わる事は、先生の指導なく、すべて自分たちで活動していくことだと思います。その中で僕はたくさんの経験を経て、すばらしい仲間と出会いました。

楽しい大学生活にするために、部活動にはいってみてはどうでしょうか？ 新潟大学には運動系、文化系にかかわらず100を超える部活動、サークルがあります。

部活動を知る機会として、新潟大学では新入生を歓迎した黎明祭というイベントがあります。今年は4月19日に開催され、さまざまな催しを行います！

教室では各部活を紹介、野外ステージでは音楽系サークルとお笑いゲスのライブ、さらに会場内では豚汁の無料配布を行います。

黎明祭ではさまざまな部活動が皆さんをおまちしています。ぜひ当日はキャンパスに足を向けているいろいろな団体の活動に接してみてください。

学友会総務部委員長 高田 真裕



第49回 黎明祭プログラム予定

プログラム／時間／会場

部活動紹介ブース
●10:00～17:00 ●総合教育研究棟

音楽系サークルライブ
●第1学生食堂前広場特設ステージ
(雨天の場合、大会館)

お笑いステージ
●11:00～12:00
●第1学生食堂前広場特設ステージ
(雨天の場合、総合教育研究棟E棟260)

クラブ・サークルアピールタイム
●12:00～16:00 ●総合教育研究棟

豚汁無料サービス
●11:00～ なくなり次第終了
●第1学生食堂前広場

