カウンセラーだより

R5-1　NO.10

保健センター

けがや体調不良の時の手当てや休養、健康相談のほかに専門医及びカウンセラーによる精神相談を実施しています。

精神的な不調や不安を感じるとき、悩みからなかなか解放されないとき、不眠や食欲不振などの時に相談できる場所です。

048-854-5356
hoken@gr.saitama-u.ac.jp

入学・進級おめでとうございます。

入学式から数週間が過ぎました。

保健センターでは、今実習生、就活生の健康診断が行われています。

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。

進級した方も、もう一年同じ学年でとどまる方も、体調不良や大学生活のほかでの活動のために少しお休みする方も、そこから復帰された方もいらっしゃるかもしれません。

今年の新入生の多くは、2020 年に中学の卒業式や高校の入学式が中止になったり縮小されたりして、高校生活 3 年間をコロナとともに過ごした方ではないかと思います。

今年は、様々な制約が取り払われた新年度を迎えています。

変化に戸惑いを持つ人もいるようですが、若い学生さんたちは、適応されている方が多いように思います。

すべての学生たちが集まっての入学式、キャンパスを歩けば、数年前のようなサークル勧誘の声や、学生が集まって談笑する様子が見られ、ようやくキャンパスらしくなったなぁと感じられ、うれしくなります。

コロナ禍で学生さんたちがキャンパスに来ることすらなくなったり、来談が減ったりしたときに気がかりを届けるために始めた「カウンセラーだより」ですが、大学がいつもに戻りつつある中でも、皆さんにふっと思い出してもらえるような保健センターでいられるように、これまで通り気まぐれに、発信していこうと思います。

保健センターは、健康診断・健康相談に加え、精神保健相談も行っています。新入生には 5 月くらいに UPI（メンタルヘルスに関するアンケート調査）も行う予定です(オンラインにて)。体の健康診断も大切ですが、心の健康診断も大切です。 ぜひ受けてみてくださいね。

そして、新しい環境でのちょっとした不安や困りごとの相談も受け付けています。気軽に利用してください。

令和５年４月　　埼玉大学保健センター　飯村淳子