

—。カウンセラーだより。—

R6-1 NO.14

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

今年は近年になく、桜の開花がゆっくりで、久しぶりに入学時期に満開を迎えました。

この春、保健センターのHP がリニューアルして見やすく、申し込みもしやすくなりました！是非見に来てくださいね。



<https://park.saitama-u.ac.jp/~hoken/>

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。

新入生の方にとって、これまでたいていはほとんど決められた時間割から、新たに「履修登録」なるもので時間割のカスタマイズを行うのは、なかなか複雑で骨の折れる作業でしょうか。

私が大学生だったころは、一年間の講義やテキストについて解説しているシラバスは辞書のように（皆さんは辞書すら電子辞書世代でしたね）分厚い冊子でした。それをじっくり読む立派な学生もいたのかもしれませんが、私はさらっと眺めて、「必修」を取りこぼさないようにしつつ、えっちらおっちら履修登録をしたように記憶しています。

何をとりのかも一年生の時は特に右も左もわかりません。

学科のオリエンテーションで知り合った先輩に直接お聞きする勇気がない人は、すぐに先輩とおしゃべりができる社会的な同級生から又聞きをして「この授業は先生の話が面白いらしい」「この授業は眠いけれど単位を取るのには楽勝」などなど授業の情報をなんとか仕入れて、自分に関心があって受けたい授業と、単位のためにとる授業、などなんとなく配分して取ったように記憶しています。

今は、大学に入学する前から大学や学部のライングループができて新入生同士で交流をしたりする時代のように、SNS で授業情報も回るようです。先輩に直接聞かずとも、履修はうまくできるのかもしれませんが、はなから自分で決められる方もいるでしょう。

履修登録がそろそろ終わる今、**保健センター**では、学生の健康診断が行われています。コロナ禍ではかなり縮小されていた健康診断が5年ぶりに通常通り行われ、6000名ほどの学生が保健センターに足を運びます。

保健センターでは健康診断・健康相談に加え、精神保健相談も行っています。つまり心の健康の専門窓口でもあります。新入生には **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。

大学生活に不安を抱えている方、一人暮らしを始めて心細く感じている方など、ちょっと話すだけでも心が軽くなる場合があります。一度足を運んでお話をしにいらしてください。

令和6年4月 埼玉大学保健センター 飯村淳子