



保健センターのホームページ <https://hcc.kumamoto-u.ac.jp>

保健センターへの直通電話 096-342-2164

## 新入生の皆さんへ

### 保健センター長 副島弘文

新入生の皆さん、熊本大学へのご入学おめでとうございます。

受験を勝ち抜いた皆さんに、無限の可能性を秘めたキャンパスライフが始まります。新しい環境に慣れるには、これまで培ってきた経験を活かし、期待と不安が入り混じる気持ちにうまく対処してください。キャンパスライフを存分に楽しんでください。

私たちが勤務している保健センターは、熊本大学の学生及び教職員の健康を守るための施設です。重要文化財である旧第五高等学校表門（赤門）から入って約 60 メートル先の右側にある 2 階建ての建物の 1 階にあります。4 月には保健センターで学生定期健康診断を受けることになりますので、その時に場所を覚えてください。

保健センターには、内科医・精神科医・保健師・看護師・公認心理師・キャンパスソーシャルワーカーが勤務しています。風邪、頭痛、生理痛、お腹の調子が悪いなど体調不良を感じたら早めに相談してください。打撲や火傷などの外傷にも対応しています。費用負担はなく、必要に応じ内服薬及び外用薬も出しています。また、夜眠れない、心配でたまらないことがある、気持ちが落ち込んでいるといった内容の相談にも専門スタッフが対応しています。窓口に来られない人は、保健センターのメールアドレスや受付電話番号に連絡して相談予約ができます。心のトラブルケアでは、短時間であっても保健センターを受診して気楽に話をしてみることが大事です。

このように保健センターは心と身体の両方のトラブルに対処できる施設です。皆さんが心と身体のことで困ったことがあったら、遠慮せずに訪ねてきてください。もちろん病院と同じで秘密は守られます。健康面の素朴な疑問も受け付けていますので相談ください。

これからの数年間のキャンパスライフが皆さんにとって実り大きなものとなりますよう、保健センタースタッフ一同、心から願っています。





## 生活リズム手帳新刊の発刊と課題達成アプリの開発

保健センター助教 長岡舞子

ご入学おめでとうございます。

大学生活は自由度が高く、自分で時間を管理する力がとても大切になります。授業、レポート、アルバイト、サークル活動など、新しい環境の中で「やるが多すぎて何から手をつけてよいかわからない」「つい後回しにしてしまう」という経験をする方も少なくありません。熊本大学保健センターでは、こうした困りごとをサポートするために、生活リズム手帳を発刊し、学生の課題達成の支援を行ってきました。そのなかで、課題達成するのに必要な生活習慣に注目し、発達障害の学生のための課題達成アプリを工学系の学生さんと一緒に開発しました。発達障害の傾向がある、なしで課題達成にどのような違いがあるのかを調査するのが今年の目標です。4月頃から参加者を募集したいと考えています。発達障害の有無にかかわらず、最終的には課題達成に有効な報酬系（ゲーム、アバターが達成とともに変化する）機能を付け、修学の役に立つアプリを開発していきます。

このアプリは、

- 1日のTo Doリストを入力し、優先順位をつける
- 24時間のスケジュールに落とし込む
- 時間になるとやるべきことを通知でお知らせ
- 睡眠時間も記録し、生活リズムを整える
- 課題がうまく進まなかったときは理由を振り返る

といった機能を通して、「やるべきことを見える化」し、「行動に移しやすくする」ことを目的としています。

特に、

- 時間管理を苦手と感じている方
- 課題を後回しにしがちな方
- 生活リズムを整えたい方
- 忘れ物が多いと感じている方

におすすめです。

メールにて参加を呼びかけますのでぜひご参加ください。

アプリアイコン



この手帳アプリは、単なるスケジュール帳ではなく、自分の生活パターンを知り、少しずつ整えていくためのサポートツールです。必要に応じて保健センターのスタッフが、個別対応も致します。新しい大学生活を、安心してスタートするために自分に合った生活リズムを一緒につくっていきませんか？



## 「どうしたらいいの？」と思ったら、相談を！

キャンパスソーシャルワーカー 池田潤子

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

在学生のみなさん、新年度が始まりましたね。

大学生活は自由な反面、すべてが自己責任になります。楽しいことがたくさんある一方で、不安や孤独を感じることがあるかもしれません。「自分で何とかしなきゃ」という気持ちも大切ですが、「人を頼ってみよう」という気持ちも、同じくらい大切な選択です。

たとえば、こんな状況になるときがあるかもしれません。

- ・朝起きられない日が続いている
- ・欠席が増えてきている
- ・課題がたまってきている
- ・お金のやりくりがうまくいかない
- ・先生に相談しづらいと感じている
- ・人間関係で悩んでいる



一人で悩んでいて解決しないときは、ぜひ相談に来てください。

話すことで気持ちや考えが整理できたり、「そんなやり方があったのか」と新しい視点が見つかることもあります。「こんなこと、相談していいのかな…」と遠慮せず、気軽に相談に来てくださいね。

保健センター以外に、医学科、薬学部、保健学科の各健康相談室でも相談できます。



医学部・薬学部健康相談室の開室状況は  
こちら➡



## 心と体を整えて、健康な毎日を

保健センター保健師 一ノ宮絵理

新しい学期が始まり、授業やアルバイト、サークル活動など、毎日が忙しくなる時期ですね。そんな中で、睡眠不足や食事の偏り、運動不足になっていませんか？生活リズムが乱れると、体調だけでなく気持ちにも影響します。

保健センターでは、みなさんの健康をサポートするために、体調不良時の受診、怪我の応急処置、こころの健康相談、生活リズムの相談などを行っています。

「ちょっと疲れている」「最近眠れない」「食欲がない」そんな小さなサインも、放っておくと大きな不調につながる場合があります。早めに相談することで、回復も早く、学びや生活を楽しむ余裕が生まれます。



#### 保健師からのおすすめポイント

- 朝ごはんを食べよう。パンやバナナなど、簡単でOK！
- 毎日同じ時間に起きよう。土日でもできるだけ同じリズムで。
- 週1回でも体を動かそう。お散歩やストレッチで気分転換♪



保健センターは、あなたの「困った」に寄り添う場所です。お気軽にご相談ください。

