

健康管理増進室

2017
利用案内

みなさんの学生生活を応援します



新潟経営大学 0256-53-3000 (代)
健康管理増進室・学生相談室 0256-53-4501
E-mail : health@duck.niigataum.ac.jp

開室時間

月～金 8:30～17:00

医師による健康相談

内科医 鷺塚 隆 先生
毎月第3水曜日 14:30～15:30
(日時が変更となることがあります)

カウンセラーによる相談

臨床心理士 阿部 心平 先生
毎週火曜日 10:30～15:00
(学生相談室 予約制)

看護師による相談

月～金 8:30～17:00

～気軽に相談ください～



必ず受けよう定期健康診断

疾病の予防と早期発見のため実施しています。定期健康診断を受けた方にのみ、就職活動に必要な、健康診断証明書を発行しています。必ず受けましょう。

学校感染症について

麻疹・風疹・流行性耳下腺炎・水痘・インフルエンザ・結核等の学校感染症が疑われる場合、医療機関を受診し、診断されたら学務課(電話:0256-53-3000)へ連絡してください。主治医により登校が許可されたら、大学HPにある「登校許可証」に記載してもらい、健康管理増進室に提出してください。

学校・スポーツ保険について

本学では、不慮の事故に備え、「学生教育研究災害傷害保険」に一括加入しています。学校内や通学時、クラブ活動中に起きたケガは、保険の対象となる場合がありますので、早めにご相談ください。

AEDの設置

本学では、AED(自動体外式除細動器)を健康管理増進室前とサッカー部クラブハウスに設置しています。毎年、救急救命講習会も開催しています。

ケガや病気
の応急処置

健康相談
(からだやこころ)

学生生活に関する
さまざまな相談
(勉強・人間関係など)

カウンセリングの
予約・事前相談

健康管理増進室は、からだやこころに関すること、その他勉強に関する悩みなど、学生生活に関することを相談できるところです。

話を聴き、一緒に考え、必要があればカウンセラーや教員、医療機関などへの橋渡しも行います。まずは、気軽に利用してみてください。

学校・スポーツ
保険の手続き

禁煙支援

医療機関の紹介

各種計測
(体脂肪・視力・血圧等)

健康セミナー等
の開催



学生相談室

2017

利用案内



どんなところ？

大学生活や日常生活を過ごす中では、さまざまな問題にぶつかりますよね。

そんなひとつひとつの問題について一緒に考えてくれる場所なんです。

気軽に一度来てみてください

毎週火曜日 10:40~15:00

1回50分

費用：無料

予約制

相談を担当するのは・・・

臨床心理士 阿部 心平



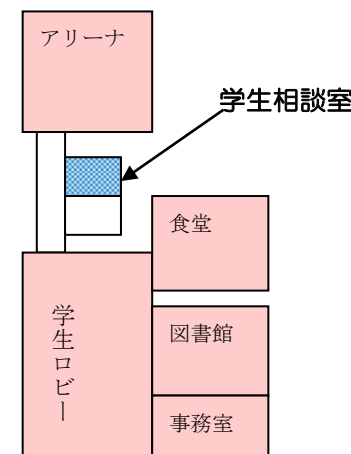
どんな相談でもいいんです

相談したいときは・・・

- 健康管理増進室に直接または電話で申し込んでください
- 相談室ドアにある予約表に直接〇をつけて予約することもできます。
- *予約優先ですが、予約なしでも空いていれば利用できます。

場所は・・・

1階



秘密は守ります。安心して来室してください。

どんなことを相談出来るの……？

- ・ 友人関係
- ・ 家族関係
- ・ 恋愛関係
- ・ 自分の性格
- ・ 将来のこと
- ・ 眠れない
- ・ 人前に出るのが苦手
- ・ 落ち込みやすい
- ・ イライラしてしまう
- ・ 緊張するとお腹が痛くなる
- ・ イヤなことばかり考えてしまう
- ・ 自分の好きなものの話をしたい
- ・ 部活がストレス
- ・ スランプ状態
- ・ 周囲への不満
- ・ 学校が嫌い
- ・ 勉強が嫌い

誰が相談出来るの……？

- ・ 新潟経営大学の学生
- ・ 新潟経営大学の学生の保護者
- ・ 新潟経営大学の教職員

学生対応に関する相談としてご利用出来ます

学生の様子についてお聞きしながら、より具体的で実践

しやすい対応方法を検討致します。

また、必要に応じて健康管理増進室との連携や本人を学生相談等につなげる場合もございます。

まずはお気軽にお声がけください。

『学生相談室』とか『カウンセリング』とか、なんか敷居が高いし、めんどくさいんですけど……

来る前にほとんどの人がこう考えています



『何を話せばよいのかわからない』
『カウンセリング受けるほどじゃない』
『そもそも話すのが苦手』

それでOKです。むしろOKです。
ほとんどの人が以上のように考え、
実はほとんどの人がうまく使っていきます



こういう使い方もOK

『友人といっしょなら行ってみたい』
『50分は長いけど5分だけ行こうかな』
『グチをこぼしたいだけです』
『とりあえず静かな所で落ち着きたい』

カウンセリングの大まかなルール

話したいことはなんでも話してOKです

☞ 不安、悩み……だけでなく、何となく考えていること、楽しいこと、興味があること、ムカつくこと、心理学について知りたい……などなど

『別に相談するほどのことでもない』
というものでもOK！

話したくないことは無理に話さなくてもOKです

☞ 話すとしても辛くなる、恥ずかしい、何となく今は気が向かない……などの場合話さなくても大丈夫です！

うまく話せなくてもOKです

☞ 話がまとまらなくても、無理にたくさん話さなくても、無言になっても大丈夫です！

話した内容は秘密になります

☞ 場合によっては、他者（先生、親、友人など）に知ってもらいたいことをカウンセラ-経由でうまく伝える配慮も可能。どんな風に伝えるかは一緒に考えます。