

保健センターだより

R8年度1号
発行日：R8.4



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在学生のみなさんにとっても新しい一年がスタートしました。春は入学や進級など生活の変化に心と体が適応しようとして、不調を感じる人も少なくない時期といえます。保健センターだよりでは、みなさんが自身のこころとからだを守っていくための情報を発信していきます。どうぞよろしく願います。

お知らせ

◎大学ホームページの『保健室』を更新しました

役立つ健康情報をまとめている**健康管理ハンドブック**に『**#7119**』のページが追加されました。

救急安心センター事業（**#7119**）は、急なケガや病気をしたとき、救急車を呼ぶべきか、今すぐ病院に行ったほうがよいかなど、判断に迷う時に、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口です。R7年7月より、兵庫県下全域で実施されています。

ぜひ、[R8handbook.pdf](#) で確認し、活用してください。

頼れる相談窓口

兵庫県立大学には、困ったときに相談できる窓口がたくさんあります。

（総務課）学務課

履修など就学に関する悩み、経済的な悩み、ハラスメントの悩み、その他事務手続きなど。

キャリアセンター

就活、進路、面接対策など、就職や進路に関する悩み。

アクセシビリティセンター

身体障がいや発達障がい、精神障がいなどの悩み、合理的配慮を受けたい時。

保健室・心の健康相談

病気やケガの相談以外にも、睡眠や生活リズムの乱れ、やる気がない、気分が落ち込んでいるなどの心身の不調についての悩み。

本部保健センター よろず相談

解決できなくて困るとき、どこに相談すればよいか迷うとき、相談してよいか迷うとき。

本部保健センター 心理相談

心身の不調、人間関係のこと、自分の性格やこれからのことなどで悩み、カウンセリングを受けたい時。

※各相談窓口の名称をクリックすると、各窓口の案内ページに移動します

学生生活において気になることや困ったことが出てきたら、ささいな事でも構いませんので相談してみてください。兵庫県立大学では、皆さんの学生生活が充実したものになるようサポートしています。

兵庫県立大学 本部保健センター（受付時間 9:30～17:00）

☎ 078-925-9638

よろず相談
心理相談

✉ yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp

✉ kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp

一人で悩まず、気軽に相談してください



ハチドリのみとしずく
（南米の民話より）