

山梨県立大学 保健センター 利用案内

令和5年度保健センター職員



保健師 齋藤 saito 臨床心理士 比志 hishi 看護師 永井 nagai



	月	火	水	木	金
齋藤	●	●	●	●	●
永井	●	●	●	●	●
比志	●	●	●	●	●

飯田キャンパス ●
池田キャンパス ●



開室時間：月曜～金曜（祝日を除く）の 8:30～17:15（カウンセリングは 19:15 まで可）

※メールや電話での相談も上記時間内の対応となります。

TEL：055-224-5370（飯田保健センター）、055-269-6610（池田保健センター）

Mail：hoken-c@yamanashi-ken.ac.jp

* 学生メンタルヘルス相談～カウンセリング～*

- * 予約制で、月～金曜（祝日を除く）の 8:30～19:15 まで可能です。
- * 飯田キャンパスは月、火、木曜日、池田キャンパスは水、金曜日ですが、状況に応じて変更可能です。
- * 対面 もしくは オンラインです。（オンラインの場合、カメラは ON をお願いします）
- * 希望者は、soudan@yamanashi-ken.ac.jp に学籍番号と名前を書いて連絡してください。

* 新型コロナウイルス感染症対策について

- ・新型コロナウイルスは 2023/5/8 から 5 類になりました。
よって、カウンセリングでの体温測定、手指消毒への協力願いは行いません。
- ・マスク着用は個人の判断で行ってください。
- ・発熱・喉の違和感などの体調不良がある場合は、保健センターに連絡してください。
あらためて別日程をの予約をおすすめします。



* クラslルーム「保健センター」*



ストレッチ、ヨガ等の健康情報が掲載されています。誰でも入れます。ぜひ登録してください。

クラス「保健センター」 Part.52-2
(2021年2月4日)

元気がなくても、とにかく笑ってみよう!



- 笑うと体内のナチュラルキラー細胞が活性化。免疫力が高まり、自律神経のバランスが整います。
- 脳波の中のアルファ波が増えてリラックス。血流も良くなり、脳の働きが活発になります。

文春オンラインによる人気芸人ランキング2020
 1位サンドウィッチマン、2位和牛、3位EXIT、
 4位明石家さんま、5位べこば、6位タモリ、
 7位千鳥、8位ナイツ、有吉弘行、10位ダウンタウン

みんなは誰が好き?

参考: からだにいいこと大全 小池弘人監修 サンクチュア出版

クラス「保健センター」 Part.1-2
(2020年6月2日)

肩が疲れたら、簡単なストレッチをしましょう

①両腕をまっすぐおろす。手のひらは体側に向ける。



②両肩をぐへつと上にあけて10秒間、緊張を感ししょう。



③力を抜いてすとへんと下におろし、両肩の力がじんわり抜けるのを味わいしょう。



肩がじんわりしたかな?

出典: 日本心理臨床学会 漸進性筋弛緩法

クラス「保健センター」 Part.25-1
(2020年10月27日)

仮眠法…Power Nap (パワーナップ)

疲れをとる効率的な方法として注目されています!

- 仮眠は30分以内にする
- ランチのあと、15時までの間に仮眠すること。



- この2つさえ守れば、わざわざ横にならなくても、目をつぶるだけでOKです!
- リラックスして休息することが大事

午前中に疲労した自律神経をリセットするきっかけになります

参考: Dr・クロウサン「疲れないコツ」 MAGAZINE HOUSE MOOK

クラス「保健センター」 Part.27-1
(2020年11月2日)

ストレス解消のコツ 「その日のストレスはその日のうちに解消する」

「休日になると、何もやる気がしない」「身だしなみまで気が回らなくなっている」という方、ストレスがたまっているサインかもしれません。
 →ストレスのサインに気づいたら、その日のうちに解消しましょう!

①深呼吸する癖をつけましょう



- 肩の力を抜いてお腹に手を当てます
- ゆ〜っくり吐いて
- 吐ききったら息を吸います
- またゆ〜っくり吐きます

息を吐くとき、副交感神経が優位になってリラックスし、ストレス解消に役立ちます。深呼吸を繰り返して、力を抜きましょう。

参考: (冊子) 健康を守る新しい生活習慣 100のポイント 石川恭三監修 東京法規出版

「気ままタイム」 月曜～金曜 9:00～17:00

「ひとりで静かに過ごしたいけど場所がない」
 「保健センターのベッドを使うほどではないけど、少し休みたい」
 という方、気ままタイムを利用してみませんか?

飯田キャンパス A館1階

カウンセリングルーム(保健室の横)



池田キャンパス 3号館1階

学生相談室1(保健室の横)

