

山梨県立大学 保健センター 利用案内

11月から、飯田キャンパスに松野保健師が着任しました！

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

場 所： 飯田保健センターA館1階、池田保健センター3号館1階

電 話： 055-224-5370（飯田）、055-269-6610（池田）

Mail： hoken-c@yamanashi-ken.ac.jp



利用例： ケガをした、少し休みたい、近くの病院が知りたい、

健康診断結果について相談したい、健康診断結果の発行をお願いしたい…等。

その他： 保健センターに関する情報は、[保健センターHP](#)（QRコード）よりご確認ください。

担 当：令和7年度 11月～

	月	火	水	木	金
松野（看護師・保健師）	●	●	●	●	●
西村（看護師・保健師）	●	●	●	●	●
渡邊（カウンセラー・女性）			○10～16時	○10～16時	
今村（カウンセラー・男性）					○（要予約）

●飯田キャンパス、●池田キャンパス、○両キャンパス（状況に応じて）

※比志（カウンセラー・女性）…状況に応じて対応します。

学生メンタルヘルス相談～カウンセリング～

10月から、非常勤カウンセラーが着任しました!!

わたなべ
・渡邊かおり（水曜・木曜の10:00～16:00）

いまむら とおる
・今村 亨（金曜、要予約）



在室日は上の表をご確認ください。

時 間：予約制で、月～金曜（祝日を除く）の8:30～19:15まで可能です。

面接方法：対面 もしくは Meet（オンライン）です。キャンパスは状況に応じて調整しましょう。

申 込：希望者は[相談予約フォーム](#)（QRコード）に入力してください。

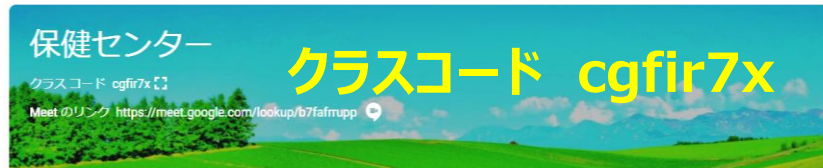
*充実した学生生活を送るためには体の健康と同じようにこころの健康も大切です。

まずは雑談から始めましょう。

*費用は無料です。伺ったお話の秘密は守られます。本学に在籍中は何度でも利用できます。

* クラスルーム「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。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。
- 脳液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 サンクチュアリ出版

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両肩をぐへっと上にあげて
10秒間、緊張を感じましょう。
- ③力を抜いてすとんと下におろし、
両肩の力がじんわり抜けるのを味わいましょう。

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分以内にすること
- * 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・クロウツァン「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)