山梨県立大学　保健センター利用案内

飯田キャンパス保健センター（看護師・保健師）
松野　matsuno

池田キャンパス保健センター（看護師・保健師）
西村　nishimura

カウンセラー
比志　hishi

カウンセラー
今村　imamura

カウンセラー
長塚　nagatsuka

カウンセラー
土橋　dobashi

担　当：令和８年４月～

	月	火	水	木	金
松野（看護師・保健師）	●	●	●	●	●
西村（看護師・保健師）	●	●	●	●	●
今村（ｶｳﾝｾﾗｰ・男性）					○（要予約）
長塚（ｶｳﾝｾﾗｰ・女性）		○13：00～17：00		○13：00～17：00	
土橋（ｶｳﾝｾﾗｰ・男性）	○10：30～16：30				

●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。

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・証明書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 よりご確認ください。

学生メンタルヘルス相談～カウンセリング～

担当者・在室日：　上の表をご確認ください。
時　間：　月～金曜（祝日を除く）　8:30～19:15（予約制）
面接方法：　対面もしくは Meet（オンライン）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。
＊こんなことが話題になります。
・特定の誰かと話したり関わりを持つとイライラする、グループの中にいると疲れる
・家族のことで悩みがある、人が怖い
・自分の性格が好きになれない、自分の身体や性を好きになれない
・勉強しようとする気持ちになれない、進路のことを考えると気が重くなる
・眠れないな眠りが浅い、食欲がないもしくは食べ過ぎる、何となく不安、生きるのが辛い
・パートナーとの関係に悩んでいる、殴られる、お金をねだられる、避妊しない

４月から、非常勤カウンセラーが着任しました!!

長塚（ながつか）　円花（まどか）先生（火･木曜日 13:00～17:00）

初めまして。今年度保健センターで勤務することになりました、カウンセラーの長塚円花です。
新年度が始まりましたが、みなさんはどんな気持ちで毎日を過ごしていますか？
モヤモヤした時や困った時、ちょっと誰かと話したいときなど、気軽にご相談ください。
みなさんが安心した気持ちで大学生活を送ることができるよう、お手伝いすることができたらと思います。よろしくお願いします。

土橋（どばし）　拓真（たくま）先生（月曜日 10:30～16:30）

今年度保健センターに勤務することになりました土橋拓真です。
山梨の出身で、これまでの10 年ほどは、精神科や小児科病院、高校のカウンセラー等をしていました。
大学生活のなかで何か気になることがあるときやモヤモヤするとき、気持ちを吐き出したり、どうしたらよいか考える場の1つとして、ぜひ気軽にご相談ください。
皆さんの大学生活が、少しでもよいものとなるよう貢献できればと思います。