



保健室だより

2026年度 春号
神戸市外国語大学 保健室

リフレーミング 知っていますか？

春は新しい生活が始まる季節です。気持ちが新たになる一方、環境の変化や緊張から、心と体の健康バランスを崩しやすいときでもあります。

頑張りすぎて疲れがたまらないように、焦らずゆっくり春を楽しみながら大学生活を送ってください。時には、「みんな順調そうなのに、自分だけうまくいっていない」「私ってどうしてこんなにダメなのだろう」とネガティブな気持ちになることもあるかもしれません。

そんな時に**視点を変える方法が「リフレーミング (re-framing)」**です。

ある物事を別の視点からポジティブにとらえ直す方法です。

例えばコップに水が半分入っていたとします。それを「半分しかない」と思うか「まだ半分もある」と思うかは、みなさんの感じ次第。

自分の性格も短所だと思っていたことが、長所であったりもします。

リフレーミングして自分の性格をポジティブにとらえ、ありのままの自分を大切に、それぞれの課題を乗り越えていかれることを願っています。

短所 (>_<)

長所 (o^-^o)

飽きっぽい	素直・興味が広い・好奇心やチャレンジ精神旺盛
いい加減	おおらか・こだわらない・寛大
打たれ強い	期待に応えようと精一杯頑張ろうとする
落ち込みやすい	謙虚・真面目に考える
おとなしい	穏やか・控え目
暗い	自分の世界を大切にしている・思慮深い
子供っぽい	天真爛漫・明るい
しつこい	粘り強い・芯が強い・徹底的に物事に取り組む
のんき	おおらか・冷静・信念がある
マイペース	自分らしさを持っている・自分の世界を持っている
目立たない	協調性がある・人に合わせられる・素朴

【参考資料】 リフレーミング辞典

保健室はどんなところ？

保健室では、みなさんが心も体も健康に大学生活を送ることができるよう、サポートしています。けがや体調不良のときだけではなく、困ったことがあるとき、ちょっと話を聴いてほしいときなど、気軽に保健室に来てください。

《場 所》 本部棟1階 北側玄関ホールの奥（学生相談室の隣）
《開室時間》 8：30～21：00（授業期間中）
9：00～17：00（長期休業中）



急に体調が悪くなったとき



一時的にベッドで休養することができます。
（基本1時間位まで）



学内や通学中にけがをしたとき



応急処置を行います。外傷は洗ってから来て下さい。大学周辺の医療機関を紹介することもあります。



相談したいことがあるとき



心と体の健康や生活全般の相談を受けます。本も用意しています。ホッと一息つきたい時に来て下さい。



体調管理が気になるとき



身長・体重・体脂肪・血圧等、測定することができます。経過を記録することもできます。

2026年度 定期健康診断のお知らせ

下記の日程で健康診断を実施します。自分の身体の健康状態を確認するためにも、毎年必ず受診してください。また、就職活動や介護実習の際には、健康診断証明書が必要になります。

詳細については、学内掲示板・GAIDAI PASS・ホームページ掲載の「2026年度定期健康診断のお知らせ」を参照してください。

《日 程》 5月13日（水） 12：00～17：00
5月27日（水） 12：00～17：00