

# 保健室だより

2022 年度 春号  
神戸市外国語大学 保健室

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。  
在校生のみなさん、今年も1年よろしくお祈りします。

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。



## リフレーミング 知っていますか？

春は新入生にとっては友人関係を築いていく時期、2・3年生は学生生活を充実させる時期、4年生は就職活動が始まる時期ですね。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、みなさんの感じ方次第。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 (>\_<)

飽きっぽい  
いいかげん  
打たれ弱い  
落ち込みやすい  
おとなしい  
勝ち気な  
暗い  
子どもっぽい  
しつこい  
のんきな  
マイペース  
目立たない



### 長所 (o^-^o)

素直・興味が広い・好奇心やチャレンジ精神旺盛  
おおらか・こだわらない・寛大な  
期待に応えようと精一杯頑張ろうとする  
まじめに考える・謙虚  
穏やか・控えめ  
向上心がある・自信がある・信念がある  
自分の世界を大切にしている・思慮深い・人を落ち着かせる  
天真爛漫・明るい・場の雰囲気や和む  
粘り強い・芯が強い・徹底的に物事に取り組む・徹底している  
おおらかである・信念のある・冷静  
自分らしさを持っている・自分の世界を持っている  
素朴な・人に合わせられる・協調性がある

【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、ちょっと話を聞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。



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。

## 2022 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。自分自身の体調管理のため、また就職活動の際には、健康診断証明書が必要になります。毎年、必ず受診してください。

詳細については、学内掲示板やホームページ掲載の「2022 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 14 日（土） 13：30～17：00

5 月 21 日（土） 14：00～18：00

※新型コロナウイルス感染症の影響で実施日程が変更になる事があります。