

保健管理中心

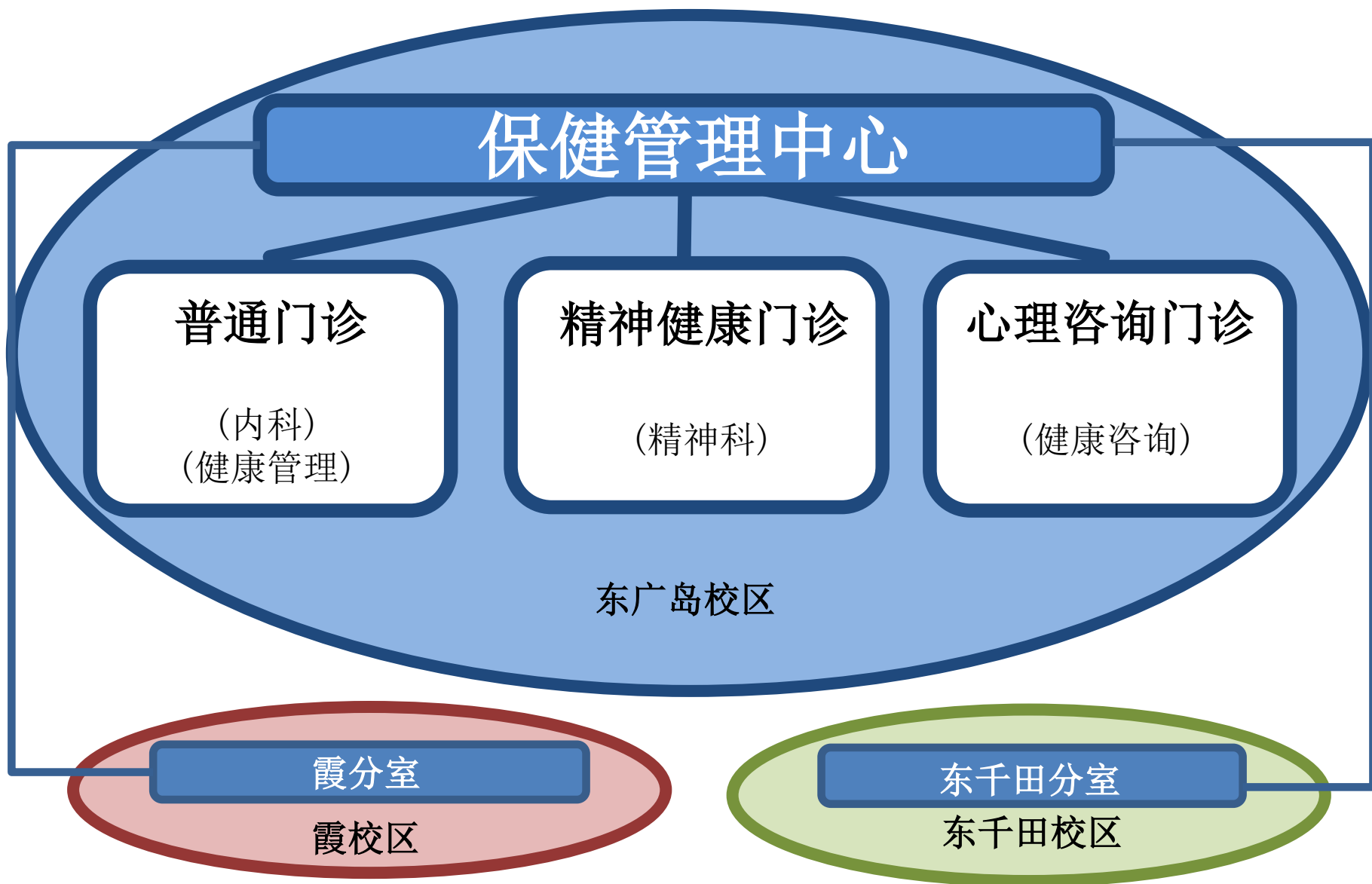
保健管理中心保障大家健康地学习生活
了解保健管理中心的活动，
会对你的生活有很大的帮助

保健管理中心咨询处
临床心理医生 野濑祥代

1. 保健管理中心

- 为广岛大学的所有学生和教职员而设立，负责健康管理的专门机构。
- 以预防疾病和促进健康为目的开展活动。
- 由医生（内科医生，精神科医生），护士，放射科医生，临床心理医生等专业的医生组成。

保健管理中心的3个部门和分室



保健管理中心 普通门诊



保健管理中心普通门诊
(学生Plaza前)

开放时间:

工作日 8:30~17:15

E-mail:

health@hiroshima-u.ac.jp

Tel: 082-424-6192

精神健康门诊&心理咨询门诊



学生Plaza 4F

开放时间：工作日 9:00~17:00

电话（精神健康）：082-424-6186

（心理咨询）：082-424-6187

保健管理中心 霞分室

开放时间:

工作日 8:45~17:00

Tel:082-257-5096



**保健管理中心 霞分室
（臨床管理楼1層）**

保健管理中心 东千田分室



保健管理中心 东千田分室
(创造未来中心 1F)

开放时间:

周1・2・4・5 9:45~21:10
周3 13:45~21:10

Tel: 082-542-6970

2. 保健管理中心提供的服务

- 内科诊疗/健康咨询
- 急救
- 体检
- 出具体检报告
- 精神健康咨询/治疗*
- 心理健康・学生咨询*

[*需要预约]

■ 内科诊疗・健康咨询

普通门诊

- 由内科医生在诊疗时间内进行诊疗。不同校区的诊疗时间不同。请确认好详细情况。
- 可以进行健康咨询。
- 并不能应对所有的病症。
- 必要的时候会介绍外部的医疗机构

■ 急救

普通门诊

- 受伤时进行紧急处理。
- 即使在诊疗时间外，只要门诊开门就会处理。
- 必要的时候会介绍外部的专门医生。

■ 体检

普通门诊

- 为新生提供体检
新生**必须**接受体检。
- 定期体检
所有学生每年都要接受定期体检。
定期体检每年进行一次。请确认体检的具体时间。
<http://home.hiroshima-u.ac.jp/health/>

■ 出具体检报告

普通门诊

- 奖学金申请，升学，参与就职活动时都需要体检报告。
- 为在保健管理中心接受过体检的学生出具体检报告。
- 各个校区的普通门诊可以出具英文的体检报告。

只为当年接受体检的学生出具体检报告。

普通门诊 联系方式

◆保健管理中心普通门诊 (东广岛校区)

TEL 082-424-6192

◆霞分室 (霞校区)

TEL 082-257-5096

◆东千田分室 (东千田小区)

TEL 082-542-6970

普通门诊邮箱地址 (所有校区通用)

health@hiroshima-u.ac.jp

■ 精神健康咨询

精神健康门诊

- 精神科医生可以提供，没有精神，失眠，社恐等精神方面的问题咨询。
- 需要预约。
- 必要时会介绍外部的医疗机构。

心理健康门诊 联系方式

心理健康门诊邮箱地址(所有校区通用)

mental@hiroshima-u.ac.jp

首次预约 留学生邮箱地址

rcounsel@hiroshima-u.ac.jp

※请尽量通过邮件的方式联系

◆保健管理中心心理健康门诊(东广岛校区)

TEL 082-424-6186

◆霞分室(霞校区)

TEL 082-257-5096

◆东千田分室(东千田校区)

TEL 082-542-6970

■ 心理咨询

心理咨询门诊

- 心理咨询专家（临床心理医生）可以为，学习，升学，就职，人际关系，自身性格等方面的问题提供咨询。
- 必要的时候，精神健康门诊的精神科医生也会进行辅助治疗。
- 留学生可以用英语或者日语进行咨询。

心理咨询门诊 联系方式

心理咨询门诊邮箱地址 (所有校区通用)

shinri@hiroshima-u.ac.jp

心理咨询门诊 留学生邮箱地址

rcounsel@hiroshima-u.ac.jp

※请尽量使用邮箱联系

◆保健管理中心心理咨询门诊 (东广岛校区)

TEL 082-424-6187

◆霞分室(霞校区)

TEL 082-257-5096

◆东千田分室(东千田校区)

TEL 082-542-6970

3. 学生的压力

- 随着大学生活的开始，你可能感受到很多压力。作为留学生，离开祖国到国外生活，在不同的文化中与从未谋面的人相遇，用有限的生活费维持留学生活。
- 这种时候，你的压力可能会通过以下方式表现出来。
 - ☐ 变得烦躁敏感
 - ☐ 睡眠问题
 - ☐ 不安
 - ☐ 没精神，没有干劲，变得抑郁

解决压力的办法

短期内感觉有压力是正常的反应，可以通过以下方式让自己变得轻松

- 减少工作量
- 与他人交流（朋友，家人，辅导老师，支援室的职员）
- 过更加健康的生活（按时吃饭，运动，保证充足睡眠，保证与他人交流的时间）

长时间不断感受到压力，自己无法解决时，最好可以得到专家的帮助。

不要自己一个人为难，请去进行咨询！

- 担心健康状况时，大学生活有烦恼时，请去咨询。

<http://home.hiroshima-u.ac.jp/health/>

- 可以保障你的个人隐私。
- 如果不知道应该向哪个部门咨询，
rcounsel@hiroshima-u.ac.jp
请通过上方的邮箱地址咨询。