

保健管理センターについて

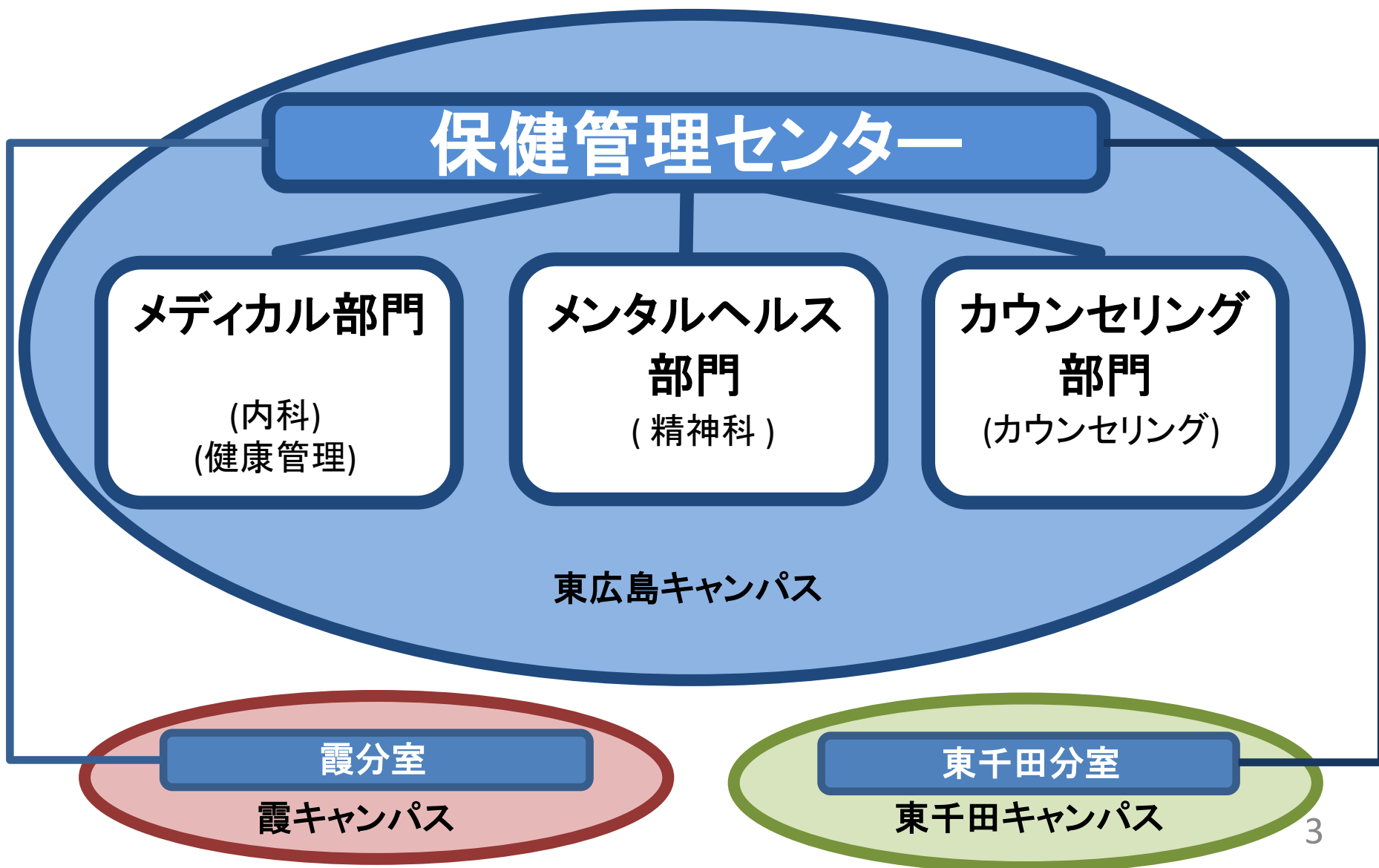
保健管理センターは健康的な学生生活を応援します。
保健管理センターの活動について知って
あなたの生活に役立ててください。

保健管理センターカウンセリング部門
野瀬 祥代：臨床心理士

1. 保健管理センターとは

- 広島大学の全ての学生と教職員のための、健康管理に携わる施設です。
- 疾病予防と健康増進を目的として活動しています。
- 医師（内科医，精神科医），看護師，放射線技師，臨床心理士などの専門家により構成されています。

保健管理センターの3部門と分室



保健管理センター メディカル部門



保健管理センター メディカル部門
(学生プラザ前)

開室時間: 平日 8:30-17:15

Tel: 082-424-6192

メンタルヘルス部門 & カウンセリング部門



学生プラザ 4F

開室時間: 平日 9:00-17:00

Tel(メンタルヘルス): 082-424-6186

(カウンセリング): 082-424-6187

保健管理センター— 東千田分室

開室時間: 月・火・木・金 9:45-21:10
水 13:45-21:10

Tel: 082-542-6970



保健管理センター 東千田分室
(未来創生センター 1F)

2. 保健管理センターのサービス

- 内科診療・健康相談
- 応急処置
- 健康診断
- 健康診断証明書発行
- メンタルヘルス相談・診療*
- カウンセリング・学生相談*

[* 要予約]

■ 内科診療・健康相談

メディカル部門

- 内科医師が診療を行います。診療は診療時間内に行っています。診療時間はキャンパスによって異なります。詳細はご確認ください。
- 健康相談にも応じています。
- 全ての病気に対応できるわけではありません。
- 必要に応じて、外部医療機関の案内をします。

■ 応急処置

メディカル部門

- ケガをした時に応急処置を行います。
- 診療時間外であっても開室時間内ならば行います。
- 必要に応じて、外部の専門医の案内を行います。

■ 健康診断

メディカル部門

□ 新入学生のための健康診断

新入学生は**必ず**健康診断を受けなくてはなりません。

□ 定期健康診断

全ての学生は、毎年定期健康診断を受けなくてはなりません。この健康診断は1年に1度行われます。自分でスケジュールを確認してください。

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

■ 健康診断証明書発行

メディカル部門

- 健康診断証明書は、奨学金の申請、大学院等への進学、就職活動などの際に必要となります。
- 保健管理センターで健康診断を受けられた方に証明書を発行します。
- 英語表記の健康診断証明書も、各キャンパスのメディカル部門で発行できます。

**健康診断証明書は、
その年の健康診断を受けられた方にのみ発行できます**

メディカル部門 連絡先

◆保健管理センターメディカル部門 (東広島キャンパス)

TEL 082-424-6192

◆霞分室 (霞キャンパス)

TEL 082-257-5096

◆東千田分室 (東千田キャンパス)

TEL 082-542-6970

メディカル部門メールアドレス (全キャンパス共通)

health@hiroshima-u.ac.jp

■ メンタルヘルス相談

メンタルヘルス部門

- 精神科医が、元気が出ない、よく眠れない、社会的な場面でとても緊張するなどの精神面での健康相談に応じます。
- 予約が必要です。
- 必要に応じて、外部の医療機関への紹介を行います。

メンタルヘルス部門 連絡先

メンタルヘルス部門メールアドレス (全キャンパス共通)

mental@hiroshima-u.ac.jp

新規予約 留学生対応アドレス

rcounsel@hiroshima-u.ac.jp

※ できるだけメールでの連絡をお願いします

◆保健管理センターメンタルヘルス部門 (東広島キャンパス)

TEL 082-424-6186

◆霞分室 (霞キャンパス)

TEL 082-257-5096

◆東千田分室 (東千田キャンパス)

TEL 082-542-6970

■ 心理カウンセリング

カウンセリング部門

- 勉強, 進路, 対人関係, 自分の性格などに関する悩みにカウンセラー(臨床心理士)が相談に応じます。
- 必要に応じて, メンタルヘルス部門の精神科医とも協力してサポートをします。
- 留学生の方は, 英語または日本語で相談できます。

カウンセリング部門 連絡先

カウンセリング部門メールアドレス (全キャンパス共通)

shinri@hiroshima-u.ac.jp

カウンセリング部門 留学生対応アドレス

rcounsel@hiroshima-u.ac.jp

※ できるだけメールでの連絡をお願いします

◆保健管理センターカウンセリング部門 (東広島キャンパス)

TEL 082-424-6187

◆霞分室 (霞キャンパス)

TEL 082-257-5096

◆東千田分室 (東千田キャンパス)

TEL 082-542-6970

3. 学生のストレス

- 大学生活を始めることはストレスフルな経験にもな
りえます。留学生は、故郷を離れて外国に住むこと、
異文化の中で新しい人たちと出会うこと、限りある
予算で生活することなども経験します。
- そのような時、次のようなストレスのサインがあらわ
れるかもしれません。
 - イライラする・過敏になる
 - 睡眠の問題
 - 不安
 - 元気ややる気が出ない、抑うつ的になる

ストレスへの対処に役立つこと

短期間のストレス反応は正常なもので、
以下のようなことでよくなることも多いです

- 作業量を減らす
- 他の人 (友人, 家族, チューター, 支援室などの職員) と話す
- より健康的な生活を送ること (きちんと食べる, 運動する, 十分な睡眠をとる, 人づき合いの時間もとる)

長く続くストレスの場合, 自分だけで解決するのは
難しく, 専門家による支援を受けたほうがいいでしょう。

一人で抱え込まないで、相談してください！

- 健康について心配事がある時，大学生活の中で困った時，気軽に相談してください。
<https://home.hiroshima-u.ac.jp/health/>
- 個人情報を守られます。
- もし，どの部門に相談していいか分からなければ，
rcounsel@hiroshima-u.ac.jp
宛に，お問い合わせください。