

2020年度 ペアレンツ・デー

# 保健管理センター カウンセリングの紹介

# 東京農工大学 保健管理センター

保健管理センターでは、定期健康診断をはじめ、応急処置、診察、検査や健康相談、カウンセリングなどを行っています。全ての学生・教職員が健康的な生活を送れるように支援するための大学の施設です。



## フィジカルヘルス

怪我をした  
風邪を引いた  
健康診断書が必要

## メンタルヘルス

最近あまり眠れない  
気分が落ち込んでいる  
不安感がある

## カウンセリング

進路、研究活動で悩む  
友達・家族のことが気になる  
自分のことを知りたい

## 特別修学支援室

病気や障害があり、  
修学に問題を抱えている

# 大学でのメンタルヘルス支援

## ◆メンタルヘルス

精神科医師により、精神科的疾患に対する診察や治療を行います

## ◆カウンセリング

心の専門家によるカウンセリングを行います

- ✓ 進路選択、対人関係など学生さんの困りごとに関する相談を受けています
- ✓ より健康に過ごしたい、より高いパフォーマンスを発揮したいなど、成長促進的な視点からの関わりも行っています

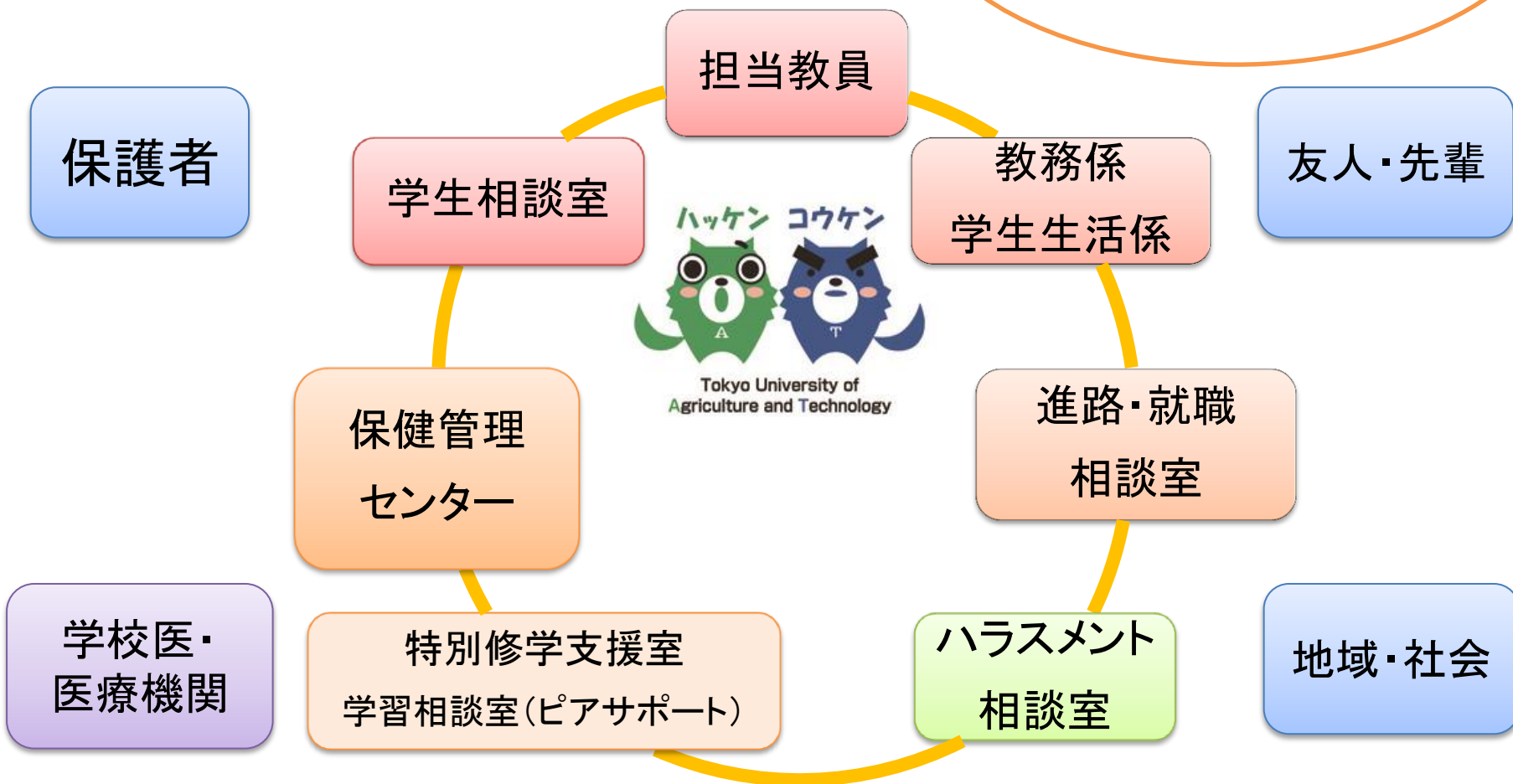
## ◆特別修学支援

障害・病気のある学生への修学支援を行います。相談を受けながら、教職員、医療機関等との連携をはかります。よりよい修学環境を持てるように、環境調整を行うこともあります

例：発達障害・精神障害・聴覚障害・四肢不自由・慢性疾患など

# 本学の学生支援体制

学内には様々な  
相談窓口が  
あります



# 大学三年生とはこんな時期

## ■進路選択に悩む時期です・・・就職か、院進学か

### 就職への不安(例)

- 希望の会社に就職できるか
- やりたいことが見つからない
- 社会人になる自信がない
- 10年後どうなるか

### 院進学への不安(例)

- 自分に研究が向いているか、こなせるか
- 指導教員や研究室のメンバーとうまくやっていけるか

## ■少しずつ自分らしさを確立していくことが重要です

### <発達課題>

- 自分の短所も含めて、自分を肯定し、受け入れていく
- 親の価値観から離れて、自分の価値観を確立していく
- 他者との親密な関係を築く

# 子どものますますの成長のために

- 本人の考え、選択、決定を認めましょう
- 挑戦や失敗を見守りましょう
- 仲間との時間を尊重しましょう



# 新型コロナウイルスについて

「危機を感じる状況において、悲しんだり、心配したり、困惑したり、恐ろしさや怒りを感じることは、自然なことです」 (IASC, 2020)

**以下の三点を特に心がけましょう！**

生活リズムの維持

・・・食事をしっかりと、軽く運動をする

睡眠リズムの維持

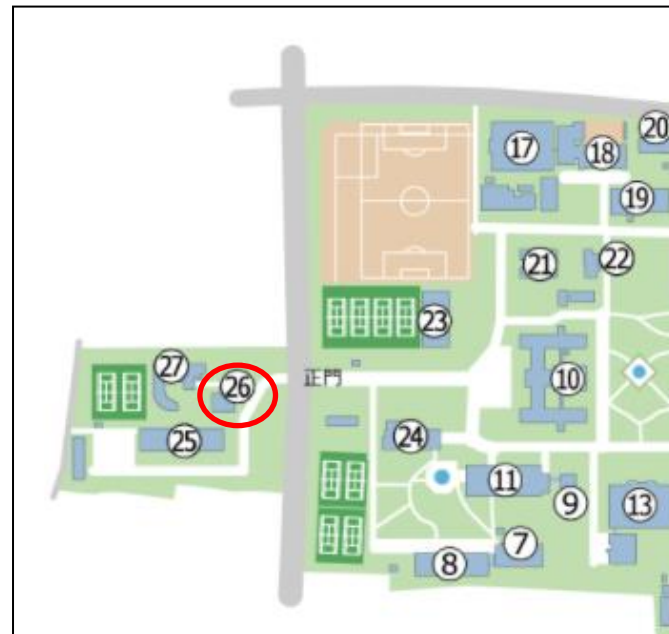
・・・同じ時間に起床するようにする

コミュニケーションの維持

・・・友人、家族と連絡をとるようにする

**お子様に心配な様子が見受けられる時は、カウンセリングをお勧めください**

# 府中保健管理センター



【予約受付日時】月～金：9:00～16:30

**☎ 042-367-5548**





# 小金井保健管理センター



【予約受付日時】月～金：9:00～16:30

**☎ 042-388-7171**

# カウンセリングのご案内

- 両キャンパスの保健管理センターでカウンセリングを行っています
- 進路、就活、研究、対人関係の悩みなどの相談を受けています
- 自己理解を深める、レジリエンス（回復力）を高める、仲間との関係づくり、キャリア形成などのお手伝いもしています
- 新型コロナウイルス感染対策を行っています
- 保護者からの相談も受け付けています

お困りのこと、  
心配なこと、  
ご相談ください！

TAT 東京農工大学  
保健管理センター  
Health Service Center

## カウンセリングのご案内

東京農工大学 保健管理センターでは、学生さんの心の健康管理、悩みごと相談に専門家が応じています。お気軽にご利用ください。お待ちしております。心配な知人、友人、家族のことも相談ができます。

### よく聞かれる相談例

- 学業・研究・論文がはかどらない・・・
- 進路に悩んでいる・・・
- 研究室、サークル、アルバイトなどの人間関係で悩んでいる・・・
- 家族とうまくいかない・・・
- 自分に自信がもてない・・・
- 友人のことが心配だ・・・ など



こんな症状ありませんか？

- よく眠れない
  - あまり食欲がない
  - 集中力がない
  - 何事にも意欲が湧かない
  - 気分が落ち込んでしまう
  - 些細なことが気になる
  - 何をしても億劫だ
  - 不安感が強い
  - イライラする
- お気軽にご相談ください。

### 予約・お問い合わせ先

	府中キャンパス	小金井キャンパス
場所	本部地区 2階建て建物	管理棟1階
TEL	042-367-5548	042-388-7171
受付時間	月曜日～金曜日（9:00-16:30）	
WEB	<a href="http://web.tuat.ac.jp/~health/">http://web.tuat.ac.jp/~health/</a>	

