

# 健康支援センター 相談室だより

2026年度 梅雨号 2026年6月5日発行

## イヤ～な梅雨に備えよう、乗り切ろう

梅雨シーズンは、低気圧、日照不足、高湿度などにより、心身に負担がかかる時期です。少しでも快適に、穏やかに過ごせるように、生活をちょっとだけ工夫してみましょう。

### 梅雨ニモマケズ

#### 「気持ちいい」を増やそう

日光を浴びる、美味しいものを食べる、軽い運動、風にあたる、きれいなものを観る、好きな香りを嗅ぐ、ハグする、よく寝る etc 気持ちいい！を自分で増やしましょう。体が疲れたら休むのと同じで、心が重たいときも休むべし。自分にやさしく過ごそう。



#### 『気象病』対策アプリを活用しよう



**頭痛ーる**  
気圧予報で体調管理

警戒予報をチェックしておけば、不調に備えられる！プッシュ通知もしてくれる！痛み・服薬の記録、予防法や対処法など、情報も機能も満載のおすすめアプリです。

まずは、頭痛ーるホームページ <https://zutool.jp/> をチェックしよう。

#### 2週間以上続いたら、専門機関へ相談しよう

「眠れない」「食べられない」「趣味が楽しめない」「遅刻・欠席」など、生活に支障が出ている状態が2週間以上続く場合は、早めの専門機関への相談をおすすめします。

まずは、誰かに「ちょっとツライかも…」と話してみましょう。



お気軽に

### 相談室をご利用ください

相談室は、人間関係の悩み、勉強や将来の不安、自分の性格について気になることなど、様々な相談に応じています。また、精神科や心療内科の受診についての相談や、受診後のフォローなどもしています。

今すぐ相談したい！！けれど、相談室が空いていない時は、**健康増進室**、**医務室**、**障害学生支援室**、**保健室**でも相談できます。声をかけてください。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	(月)～(金) 9時～17時	(水) 10時～16時 (金) 9時～17時
場所 (リモート可)	一般教育棟 1階 (2101、2102-3)	教育棟 3階 面接室
予約方法	<a href="mailto:soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp">soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp</a> ☐ メールで お名前と希望日時を お知らせください。	保健室へ 来室または電話で 予約をしてください ☎ (054)202-2624



### 健康支援センター ホームページ

<https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/index.html>

「相談室だより」「健康だより」のバックナンバーがご覧いただけます。

他にも、みなさんの心と身体の健康に役に立つ情報を随時発信していますので、どうぞ活用ください。

