

保健センターだより

R7年度4号

発行日：R8.1



新年あけましておめでとうございます。
新しい一年が始まり、気分を新たに過ごしている方も、ゆっくりスタートを切っている方もいるかもしれませんね。
冬の静かな空気の中で、自分のペースを大切に過ごしましょう。

R8年1月13日より健康診断の結果を
ユニバーサルパスポートで
確認できるようになりました

次年度から、健康診断結果の紙での配布は終了します。
今後は、ユニバーサルパスポートに過去の分も含めて一覧表示されますので、必ず確認してください。

- ◆ 体脂肪率や視力など、思わぬ変化があることも
- ◆ 自分の身体の変化に気づくことが、健康づくりの
一歩です

健康診断結果について気になることがあれば、気軽に保健室に聞きに来てください。

**この一年も、健やかに過ごすための
ヒントとして活用してみてください**

大学生と親子関係

大学生になると、親からの関わり方について、「必要以上に干渉される」「親の価値観を押し付けられる」「期待が重く感じる」といった悩みを抱える人が少なくありません。今回は、大学生と親子関係について一緒に考えてみましょう。。

■ 大学生は親から自立する時期

自立とは

- ・ 友達や社会など、依存できる対象を増やすこと (熊谷,2012)
- ・ 自分の間違いや失敗、欠点を認め、上手に人を頼れること (豆塚,2022)
⇒ **依存しないことが自立ではなく、頼る先を増やしていくことが自立**

ポイント

- ☆ 自分の考えと親の考えを整理してみよう
- ☆ 親の意見は一つの意見として自分の考えをゆっくり育ていこう
- ☆ 親以外の他の人との関係を構築しよう
- ☆ 親とのほどよい距離感を工夫してみよう
⇒ うまくいかない場合や、直接話すことが難しい場合、親子関係で悩んでいる時は、保健室や相談室を利用してください
⇒ **誰かに相談する、頼ることは、自立への第一歩です！**

いつでも相談してください

兵庫県立大学 保健センター (受付時間 9:30~17:00)

☎ 078-925-9638

よろず相談
心理相談

✉ yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp
✉ kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp