

保健センターだより

R7年度1号
発行日: R7.4



入学・進級おめでとうございます。新年度、新しい大学生活には少し慣れてきたでしょうか。これからの学校生活が楽しみな反面、緊張や不安な気持ちなど、いろいろな気持ちがあると思います。保健センターだよりでは、みなさんが自身のこころとからだを守っていくための情報を発信していきます。どうぞよろしくお願いします。

お知らせ

◎保健室HPについて

健康管理ハンドブックが改訂されました。R7年4月より保健室のHPで閲覧する電子版のみとなりました。

kenkouhandbook.pdf

また、各キャンパスの救急体制・病院一覧表も保健室のHPで確認できます。

[保健室](#) | [兵庫県立大学 University of Hyogo](#)

◎保健に関する個人情報の取り扱いについて

保健センターHPに掲載していますので、確認してください。

[保健センター](#) | [兵庫県立大学 University of Hyogo](#)

推し活のススメ！

好きなアイドルや俳優、声優、キャラクターなどを応援する推し活。趣味の1つである「推し活」ですが、実は**自己肯定感を高める**といわれています。

自己理解が深まる

「推し」は

- ・ 自分に似ている人？
- ・ 憧れの人？
- ・ 真逆の人？

推しをなぜ好きなのかを考えることは、自己理解を深めることにつながるかもしれません。

愛する感覚を得られる

「人は(愛される方に目が向きやすいですが)愛する能力も必要である」といわれています。

ストレス解消になる

推しがいる人の約9割が幸福感を得て、ストレス解消にもなっていることが研究でわかっています。

孤独感の軽減になる

SNSで語れる仲間やイイネし合える相手がいることは、孤独感軽減につながるといわれています。

仲間づくりや外出の機会が増える

好きなものが同じ同士で話をする、自分が肯定された感覚にもなり、自己肯定感アップにもつながります。

自分の「好き」に夢中になることは、心理状態の安定や心の健康にとって最高の方法です。ハマりすぎるリスクなどの注意点には気をつけて、健全な推し活をすることで、人生を豊かにしていきましょう！

兵庫県立大学 本部保健センター(受付時間 9:30~17:00)

☎ 078-925-9638

よろず相談 ✉ yorozu-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp

心理相談 ✉ kokoro-soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp

一人で悩まず、気軽に相談してください



ハチドリのひとしずく
(南米の民話より)