

3月

保健室の予定

2025(R7)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
				● 学生相談 ● 10:00～17:00	学生相談室連絡会	
9	10	11	12	13	14	15
			精神科医相談	● 学生相談 ● 10:00～17:00		
16	17	18	19	20	21	22
	学位記授与式			春分の日		
23	24	25	26	27	28	29
						
30	31					

令和7年度 学生定期健康診断について

講義開始前に健康診断があります。〈事前予約制〉で実施しますので各自、予約をしましょう。

☐ 健診日程: HPをCHECK!

☐ 予約: 山大HPトップ

<健康診断申込システム>から↓



問い合わせ: 保健室へメール



✿ 健診準備等で席を外していることがあります、メールで問い合わせをお願いします ✿

100歳まで自分の足で歩こう ウェルビーイングを目指して お散歩を♪

お散歩は目的は特になく、気ままに歩く自由なもの。

これが**ウェルビーイング**

心身ともに健康で社会的に満たされた幸福な状態

お散歩はウェルビーイングを高めるのに最適

● 歩くことで脳が活性化、五感による刺激が脳に届く。

● 美しい景色を見ると
どのような感情が湧き上がるのか、
風のにおいをどう感じたか、
実感を伴う経験から、新しい自分の一面に気付く

自分はこういう人間なんだと
自分らしさを受け入れることができるようになってくる。

人や社会とのつながりを持続けるためには
自分を認めることが重要なカギとなる!

～NHKテキスト きょうの健康3 より抜粋～

ウェルビーイングを目高めるお散歩 3Step

☆ Step1 心や体の赴くままに歩く

何のために歩くのか決めなくても良い。
自分の体は今どこに行きたがっているか、
自分に問いかけて歩く。

☆ Step2 五感を研ぎ澄ます

風の匂いや温度、見える景色、聞こえる音に
集中し、“今”を感じながら歩く。

☆ Step3 自分が心地よいもの(こと)に気付く

心地よいものや 好きなものに触れたとき、
どんな気持ちで湧き上がってくるかに意識
を向ける。

人の幸せには
短期的な幸せ、長期的な幸せがあり、
ウェルビーイングは後者。
しみじみとした幸せを長続きさせるコツは、
小さな幸せに気付くこと。

お散歩を通して小さな感動・幸せを見つけられるといいですね。

2025年3月 ご卒業の皆さん、ご卒業おめでとうございます ✿

今までの自分の頑張りを褒め、新たな生活に向け身体と心が気持ちの良い状態で迎えられるよう
心落ち着ける時間を持ち、健やかな日々を過ごしていきましょう。

✿ 朝カーテンを開け、太陽光を浴び、体内時計を整える

✿ 適度な運動、ぬるめの入浴で、リラックス

✿ 夜はスマホ、パソコン時間を控え、温かいTea timeを♪

～ またいつか鶴岡で、思い出を語る日を楽しみに ～

■ 学生相談室 加藤早苗カウンセラー(臨床心理士)