

3月 保健室の予定

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

令和8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HPT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 ★

憂うつ感を解消する過ごし方

心を整える5か条

- 完璧を求めない
理想が高いほど、そこに近づけないと挫折感を味わいやすくなる。
「このくらいでよい」という気持ちを持つと良い。
- 刺激で疲れたら、ゆったりできる時間をとる
何かに挑戦したり、旅行するなど変化のある生活は気持ちを活性化させる。ただ、そればかりでは疲れるので、自分の気持ちが穏やかになる時間を作ることも大切。
- 人と交流する機会を作る
人と会話し、人間関係を広げて繋がりを保つことはうつ病の予防に役立つ。
- 生きがいをもつ
趣味やスポーツなど、楽しみながら打ち込める対象を見つけられるとよい。
- きょう「よかったこと」を3つ見つける
1日の終わりに「こんなよいことがあった」という出来事を3つ、ノートに書いてみる。
ふだんは見過ごしている小さな幸せに気づき、目を向けることにつながる。

ネガティブ思考になりがちな人は 思考のクセを見直してみよう!

うつ病の治療のひとつに「認知行動療法」があります。うつ病では、ある考えにとらわれて、そこから抜け出せない症状がでることがあります。

自分の考えを見直し、他の考え方を探ってみるのがこの治療法。気分を回復させるのにも有効ですよ。

★①不安になった出来事

例: 友達つきあいが減った

★②そのときの気分

例: 悲しい

★③そのときに考えたこと

例: 嫌われているのかも

★④③の根拠

例: 連絡がこないから

★⑤④を否定する考え

例: 連絡は元から不定期だった

★⑥③に対する他の考え方

例: みんなは今忙しいのかも

練習をしていくと、
他の考えが
きっと
見えてきます*

きょうの健康3月号より

2026年3月 ご卒業の皆さん、ご卒業おめでとうございます

新たな生活に向け身体とこころ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 ～