

# 学サポだより

2018年度 第2号（新入生歓迎号） 4月5日発行

## ようこそ名寄へ

新入生の皆さん、ようこそ名寄市立大学へ。本学は「ケアの未来をひらく」人材養成を教育理念とし、人々の「心と体の健康」を支える幅の広い職業人を育てることを目指しています。皆さんが本学の理念に賛同され、ともに学ぶ仲間となられたことを歓迎します。

人々の「心と体の健康」を支え、人に優しい人材として成長するためには、皆さん自身が心身の健康に配慮し、心も体も健康で余裕のあることが必要です。しかし、本学で学ぶに当たり、初めて親元を離れて一人で生活する人も多いのではないかと思います。また、新しい環境や人間関係の中で、健康を害したり、いろいろな悩みを抱える場合もあるでしょう。本学では皆さんが健康な学生生活を送れるよう支援する施設として「**健康サポート室**と**学生相談室**（保健福祉センター）」を設置しています。ここでは皆さんの健康診断のデータを管理して、必要な助言をしたり、心と体、さらには社会生活上のいろいろなトラブルを防ぐための相談を行っています。

本学のもう一つの教育理念は「少数教育で面倒見のよい大学」を目指していることです。心と体の健康も傷が浅いうちに対応すると早く回復することができます。ちょっとだけ調子が悪いような気がする、ちょっとだけ気分が重いというときでも、どうか遠慮せずに気軽に**健康サポート室**と**学生相談室**のスタッフにご相談ください。

皆さんが本学で豊かな思い出に満ちた有意義な学園生活を送り、人に優しい人材として社会に巣立ってくれることを心から願っています。

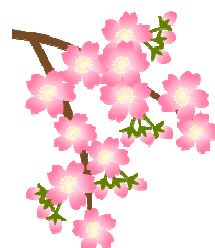
## 皆さん、ご入学おめでとうございます。

いよいよ新しい生活のスタートですね？これから始まる新たな生活に心弾ませていることでしょう。楽しいこともうれしいこともたくさんあると思います。新しい友達もたくさんできることでしょう。でも、大変なこともたくさんあると思います。慣れない土地、慣れない人間関係の中での生活や大学という新たな場での学習は楽しいことばかりではないはず。

もちろん皆さんは、支えてくれる人がいたり、気分転換の方法があったり、解決する手段もいろいろ持っていることでしょう。でも、がんばっているのに、うまく物事が解決しないとか、なんとなく身体の調子が悪いとか、なんとなく気持ちが落ち込むときもあるかもしれません。時には、家族にも友達にも話しにくいこともありますよね？ そんなときは**健康サポート室**と**学生相談室**を思い出してください。スタッフも、あなたの学生生活を応援するサポーターの一人です。

あなたのいろいろな悩みや困りごとの相談にスタッフを活用して下さい。あなたがお話した内容ばかりではなく、あなたが相談したということについてもスタッフは他の誰にも話しをすることはありません。**秘密は完全に守られます**。困った時はなるべく早く相談ください。

もちろん**無料**です。



## こんなスタッフがいます！

平日 9:00 から 17:00 まで看護師が常駐しています。現在、相談員は休業中ですが、心の問題などの相談に応じます（教員も対応します）。何かあったら気軽にご相談ください。

### 大見 広規 （センター長:栄養学科）

もと小児科医です。大学を卒業してしばらくは、大学病院や市中病院の初期研修で、新生児や未熟児から白血病などの子どものガン、肺炎などの感染症、てんかんや摂食障害のような子どもの心身症まで、いろいろな子どもたちを診ました。その後、大学病院で糖尿病や甲状腺疾患、成長障害などの内分泌・代謝疾患を専門にしていました。内分泌・代謝疾患のような慢性疾患ですと小児科といえども、中心になる子どもの年齢は思春期頃が多く、場合によっては大学生の皆さんと同じくらいの年齢の人たちを診ることもよくありました。こうなると診察では体を診るというよりも、心や生活の相談にのることが半分以上のウェイトを占めることがしばしばありました。

その後、臨床を離れて保健所に入りましたが、最初の数年間は成人の検診ばかりしていたと記憶しています。保健行政も長くやっているうち、徐々に直接人を相手に何かするという仕事が減ってきていたところ、本学の4年制化をきっかけに縁があって大学でつとめることになりました。学生の皆さんには、体の心配事を中心に、相談にのることができると思います。（おおみ ひろき）



### 村中 弘美 （健康サポート室 看護師:9:00~14:00）

はじめまして。午前を担当している村中弘美と申します。生まれも育ちも北海道旭川で、長く循環器内科病棟に勤務していました。看護を生業とした人生だったとしみじみ振り返っている今日この頃です。

寒暖の差が大きく自然の厳しさを感じる名寄ですが、その分、季節の移り変わりの美しさを感じられる場所だと思っています。雪質日本一を誇る名寄、極寒の朝に見られるダイヤモンドダストやサンピラーは幻想的です。大学生活の中で北国の楽しさも味わってくださいな。趣味は、夏は家庭菜園、冬はスノーボード、最近では ZUMBA というラテン系エアロビクスも始め「老化に負けない動ける身体」を作ろうと頑張っています。

新入生のみなさんは新たな環境に期待と不安で一杯だと思います。人と関わる職業を目指して学ぶ日々には嬉しい事、苦しい事、様々な経験をされることでしょう。辛い時、抱えたものを下ろしてホッとできる場所として健康サポート室を訪れてみてください。「遊びに来たよー(^o^)/」的な軽いノリでドアを開けてみてくださいね。みなさんの学生生活が充実したものとなるようお手伝いできれば幸いです。（むらなか ひろみ）



### 平野 治子 （健康サポート室 看護師・助産師:14:00~17:00）

はじめまして。午後担当の平野です。私は、上富良野町出身で、富良野市で3年看護師、遠軽町で5年助産師の経験があります。年齢は、皆さんのご両親に近く、大学生と高校生の子供がいます。性格は真面目？ですがおっちょこちょいでよく失敗をしています。

さて皆さんは大学生として、新しいスタートですね。親元を離れて一人暮らしを始めた方も、地元の方も今は期待と不安でいっぱいかと思います。健康サポート室には、ケガや体調が悪い時はもちろん、こんな事聞いたら恥ずかしいかなと思うような些細なことでも、遠慮なくお話しに来て下さい。また、新しい人間関係の中で居場所が上手く見つけれない、ホームシックで元気が出ない・等、そんな時一息つける場所です。2号館の売店(ヤマザキショップ)から体育館に向けて奥にお進みください。一人でお昼を食べるのが味気ない時など、(余裕があるときには)看護師がお話し相手になりますよ！（ひらの はるこ）

**宮崎 八千代**（健康サポート室 看護師・保健師・助産師：9:30～16:20）

はじめまして。名寄高校出身です。みなさんの中には後輩もたくさんいらっしゃるのでは。

助産師の勤務の後、看護教員を長いことやっていました。学生さんと関わるのはとても楽しかったのですが、40歳過ぎて自分の人生を見直し、一大決心、看護の世界から足を洗い、韓国に2年間、語学留学しました（現在韓国語はどんどん忘れ去っています）

帰国後は札幌のキリスト教会で数年間、働いていました。（クリスチャンです）

現在は、健康サポート室で勤務しながら、母親の介護をのんびりしております。家族は他にデブ猫1匹とデブ金魚2匹。家族みんなダイエットが必要です。肥満予防栄養管理士の資格を取り、日々ダイエット研究をしています。なかなか実践がむずかしい。私と一緒にダイエットしてくれる方募集中です。健康的な体重を目指しませんか？

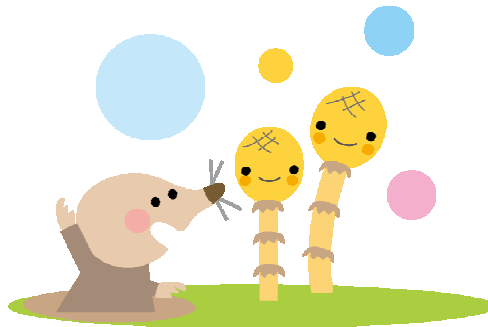
私は健康サポート室に一日中いますし、長期休暇中もいます。体調が悪い時はもちろん、ちょっと一息つきたいときは、いつでもいらしてください。用事があってもなくても気楽に来られる所です。皆さんとの出会いを楽しみにしています。（みやざき やちよ）



**松浦 なつみ**（学生相談室 相談員：休業中）

### 相談員休業中の学生相談

相談員休業中は教員が対応します。教員常駐時間は掲示でお知らせします。



### 相談先一覧

センター長：	大見 広規（栄養学科）
	内線：1312 E-mail：hiohmi@nayoro.ac.jp
看護師：	村中 弘美（9：00～13：00）
	内線：2109 E-mail：healthcare01@nayoro.ac.jp
看護師・助産師：	平野 治子（13：00～17：00）
	内線：2109 E-mail：healthcare02@nayoro.ac.jp
看護師・保健師：	宮崎 八千代（9：30～16：20）
・助産師	内線：2109 E-mail：healthcare03@nayoro.ac.jp
相談員：	松浦 なつみ（休業中）
	内線：2109 E-mail：m.matsuura@nayoro.ac.jp