

# 学生相談室だより

平成30年度 第4号

平成30年10月 東北医科薬科大学学生相談

秋も深まり、長くなった夜をどのようにお過ごしですか？  
1年(12ヶ月)を大きく春夏秋冬と分けると、10月は秋の真只中にあたります。これを二十四節気にしますと、10月上旬が寒露、下旬が霜降となり、手紙等の時候の挨拶を書くときの参考となります。



この時期になると思い出すのは、若い頃大学に泊まってよく実験等をしていましたが、深夜から明け方の研究室の静けさ(自然の音)が、非常に集中でき居心地が良かったことと、甘いコーヒーの味です。それは、大学に3日間ほど泊まって実験をしていた時、守衛さんから差し出された“普段なら飲まない砂糖とミルク入りのコーヒー”です。仕事を終えた後に飲む夜明けのコーヒーは、とても自動販売機の味ではなかったと今でも記憶しています。晩秋で、寒かったこともあるのでしょうか？



さて、音楽を聞いている学生さんへ、たまにはイヤホンやヘッドホンを外して、聴こえて来る周りの音と一緒に夜更かしをするのも悪くないと思いますが……。でも、霜も降りる季節ですので、暖かい飲み物を忘れずに。そして、体調管理に注意しながら残り少ない秋をお楽しみください。ふと話をしたい時には、いつでも相談室に来ていただければと思います。

薬学部臨床系教員  
蓬田 伸

## 学生相談室の利用方法

1. 相談は予約制です。所属学部に関係なくどちらのキャンパスの相談室も利用できます。
2. 学生相談室の場所は、以下の通りです  
小松島キャンパス：中央棟1階(自動発行証明書販売機向かい側の部屋)  
福室キャンパス：第1教育研究棟1階
3. 相談日は原則、小松島キャンパスは、毎週月曜日の16時から18時まで  
福室キャンパスは、毎週月曜日の17時30分から18時30分まで
4. 相談時間は、ひとり30分以内です。
5. 相談を希望する学生さんは、各学生相談室付近にある“申し込み用紙”に必要事項を記入し、希望日の前の週の金曜日17時までに“相談受付ボックス”に投函して下さい(無人の受付です)。
6. 相談希望日・時間帯は必ず記入して下さい。希望日に面接ができないときのみ、連絡させていただきます。何も連絡なければ、相談を希望された時間に学生相談室に来てください。  
※相談希望日に相談可能の場合、連絡はしませんのでご注意ください

小松島キャンパス 相談担当者

	16時～16時30分	16時30分～17時	17時～17時30分	17時30分～18時
11月5日	川上 準子	川上 準子	森本 幸子	森本 幸子
11月12日	菅原 美佳	菅原 美佳	蓬田 伸	蓬田 伸
11月19日	菅原 美佳	菅原 美佳	宮坂 智充	宮坂 智充
11月26日	奥山 祐子	奥山 祐子	川上 準子	川上 準子
12月3日	森本 幸子	森本 幸子	川上 準子	川上 準子
12月10日	菅原 美佳	菅原 美佳	奥山 祐子	奥山 祐子
12月17日	蓬田 伸	蓬田 伸	宮坂 智充	宮坂 智充

福室キャンパス 相談担当者

	17時30分～18時	18時～18時30分
11月5日	中村 正帆	中村 正帆
11月12日	河合 佳子	河合 佳子
11月19日	林 もゆる	林 もゆる
11月26日	上村 聡志	上村 聡志
12月3日	林 もゆる	林 もゆる
12月10日	中村 正帆	中村 正帆
12月17日	上村 聡志	上村 聡志



☆校務等の都合で、担当者が入れ替わる場合もあります。  
ご了承ください。

## ネット依存になっていませんか？

今、若者を中心にスマホを手放せない、ネットゲームにはまって朝起きられないといった、スマホ依存・ネット依存が問題になっています。皆さんの中にも、「勉強しなければならないとわかっているのに、家に帰るとどうしてもネットを見てしまって・・・」という人はいませんか？



### <ネット依存の症状>

- ネットの使用で成績が落ちた
- ネットができないと、世の中でどんなことが起きているのか気になって仕方ない
- 「やめなくては」と思いながらもネットを利用し続けてしまう
- ネットを長時間使用し続けて疲れ果ててしまう
- ネットが使用できないとイライラ・ソワソワして落ち着かない など

ネット依存になると、学校に行けなくなる、また実生活上の対人関係が煩わしく感じて家族や友人との関係に亀裂が生じるなど、実生活において様々な問題を抱えることとなります。最近では、ネット依存を治療の対象とした外来も設置されるなど、その問題の深刻さがうかがえます。

自分がネット依存かどうか心配という人は、久里浜医療センターのホームページ上にネット依存のスクリーニングテストが載っていますので、一度チェックしてみてください。

久里浜医療センターのホームページアドレス <http://www.kurihama-med.jp/tiar/index.html>