

# 学生相談室だより

2019年度 第4号

2019年10月 東北医科薬科大学学生相談室

大学祭も無事に終わり、今年もあと二ヶ月とちょっとです。  
みなさんいかがお過ごしでしょうか。



本学の福室キャンパスには、医学部の活動拠点となる医学部教育研究棟がありますが、行ったことはありませんか？ 七北田川に面した地上7階建てで、今年の4月に完成した医科薬科大学病院の新棟とも連結しています。1階から3階は教育・学習エリアで、講義室、図書館、SGDルーム、学生ラウンジ、プラタナスホールがあり、今は医学部2年生から4年生が日々の講義、PBL、基本的臨床技能実習、部活動などに利用しています。また、1階には大学のFacebookでも紹介された医学部食堂があり、小松島の食堂とは違ったメニューを楽しめます。4階から6階は、医学部教員の研究活動エリアで、7階は臨床系教員と基礎系教員が共同で利用する実験エリアとなっています。この仕切りのない広い実験エリアのおかげで、研究室の枠に縛られず自由に議論ができる雰囲気生まれているというのが医学部の大きな特徴ではないでしょうか。

医学部生だけでなく、薬学部生のみなさんも医科薬科大病院の実習などで福室キャンパスを訪れることもあると思います。この教育研究棟1階に学生相談室があります。寒い季節になると、ちょっとしたことで気分が落ち込むことが多くなるかもしれません。そんな時は気軽に学生相談室に来て話をしてみませんか。お待ちしております。

医化学教室 上村



## 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11日	高橋 央宜	高橋 央宜	蓬田 伸	蓬田 伸
11月18日	川上 準子	川上 準子	奥山 祐子	奥山 祐子
11月25日	宮坂 智充	宮坂 智充	菅原 美佳	菅原 美佳
12月2日	森本 幸子	森本 幸子	高橋 央宜	高橋 央宜
12月9日	蓬田 伸	蓬田 伸	川上 準子	川上 準子
12月16日	奥山 祐子	奥山 祐子	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11日	上村 聡志	上村 聡志
11月18日	中村 正帆	中村 正帆
11月25日	林 もゆる	林 もゆる
12月2日	河合 佳子	河合 佳子
12月9日	上村 聡志	上村 聡志
12月16日	中村 正帆	中村 正帆



☆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>