

学生諸君  
元気ですか～！！

保健管理センター

# NEWS

## 敷地内全面禁煙に向けて

琉球大学では“受動喫煙の防止及び敷地内全面禁煙に向けた指針”施行に伴い、2019年7月1日より敷地内はほぼ禁煙となりました。また2020年4月1日からは敷地内全面禁煙となる予定。愛煙家の方々にとってますます厳しい状況となりますが、これを機に禁煙を目指してみてもいいかもしれません。保健管理センターでは禁煙に向けた各種サービスを提供していく予定です。禁煙は大きなハードルですが、伴走者が居れば成功します！お一人で抱え込まず、ぜひ相談にお越し下さい。



ほ  
げ  
か  
ん  
便  
り

### VOL.1 2019. 夏号

- 1面：保健管理センター NEWS  
「敷地内全面禁煙に向けて」
- 2面：「カウンセリング・ルームから」カウンセラー紹介
- 3面：「学生相談室メンバー紹介」
- 4面：障がい学生支援室 NEWS  
「電動車椅子 WHILL 登場！」



受動喫煙って何？



禁煙サポート  
始めました。

保健管理センターでは、学生・教職員の皆さまの禁煙のお手伝いをしています。呼気中の一酸化炭素濃度測定や禁煙補助剤の提供をはじめ、禁煙相談を受け付けます（要予約）。「禁煙」に興味のある方、「何度かチャレンジはしたけど上手く行かない・・・」と悩んでいる方、保健管理センターにご相談ください。

### 一次喫煙：

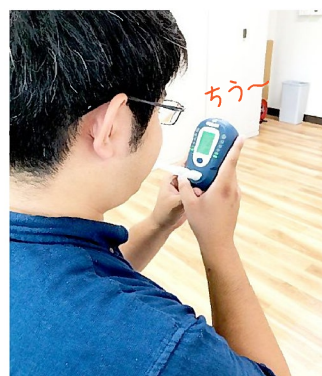
喫煙者が自分の肺に煙を吸い込む事

### 二次喫煙：

喫煙者の吐き出した煙やタバコから直接立ち上がる煙を他者が吸い込む事

### 三次喫煙：

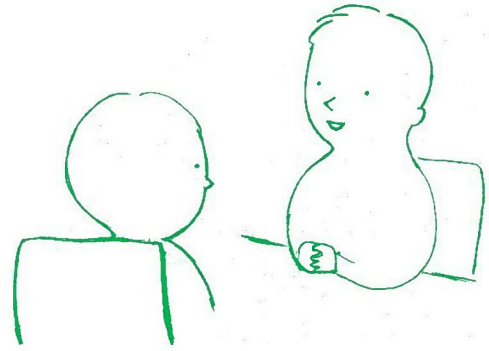
タバコに含まれる成分が壁紙や家具や服等にしみこみ、残留タバコ成分によって健康被害を受ける事



一酸化炭素濃度を  
測定中〜

## カウンセリング・ルームから

保健管理センターのカウンセリング・ルームで現在、皆さんの相談を受けているカウンセラーを紹介します。どうぞお気軽に利用してください。予約は電話（895-8144）or 保健管理センター受付にて。



### ～カウンセラー紹介～



**古川 卓**（ふるかわ たかし） 専任

琉球大学に赴任してはや23年になりました。私が赴任した年に誕生した方が、すでに社会人だと思うとトシを感じます。現在はカウンセリングの他、共通教育科目（総合）で「適応の心理（2組）」の担当、障がい学生支援室長を務めています。どうぞ宜しくお願いします。

【趣味】釣り 【好きな映画】君の名は。



**金城 正典**（きんじょう まさのり）非常勤（火午後・木午前午後）

映画「イーダ」は、戦争孤児の若い修道女が過去と現在が織りなす郷里を訪ねる経験をとおして、自らの人生を選びなおす物語。観る人によって受け止め方感じ方は違うと思いますが、青年期の普遍的なテーマだと思いました。いろんな話ができるといいですね。

【趣味】庭の草花眺め 【好きな映画】イーダ



**島袋 有子**（しまぶくろ ゆうこ）非常勤（火午前午後・水午前午後・金午後）

カウンセラーというと「聴く人」をイメージする方が多いかと思いますが、情報提供も役割の一つですので、話す側になることも多いです。やりやすい形で利用していただければと思っています。よろしくお願ひいたします。

【趣味】昼寝 【好きな映画】ゼロ・グラビティ



**大嶺 歩**（おおみね あゆみ）非常勤（月午前午後・水午後・金午後）

人に悩みを相談するという事は、大変勇気がいるかと思ひます。でも、一度は話してみませんか。以前とは違つた考え方や客観的に物事を見ることのお手伝ひをしたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

【趣味】笑えるツイートを見つけること 【好きな映画】サマーウォーズ



**平山 篤史**（ひらやま あつし）非常勤（水午後・木午後）

大学時代は、自分の人生、自分らしさ、人との関わりについて悩むことが多い時期です。悩みがあると、辛いのですが、見方を変えると、成長している証であるとも言えます。カウンセリングでは、皆さんが悩みながらも成長できるように応援します。お気軽に利用してください。

【趣味】園芸・将棋 【好きな映画】ショーシャンクの空に



**仲里 由香利**（なかざと ゆかり）非常勤（水午後・木午後）

1人で考えても、煮詰まってしまうことってありませんか？色んな解決法があると思ひますが、誰かに話すだけで気持ちが落ち着くこともあると思ひます。こんなことで相談に行つていいの？と心配されずに、ぜひ一度いらしてください。

【趣味】ボーッとすること、長電話 【好きな映画】宮崎駿監督の作品





# 学生相談室メンバー紹介

そろそろ夏休みに入りますね。真夏日の暑い日が続いていますが、皆さんの調子はどうですか。前期に頑張った結果、疲れが出て体調を崩したり、暑さでイマイチ調子が上がらなかったり、そんな方もいるかもしれません。疑問、悩みなど、人に相談したい！と思ったときは気軽に学生相談室をご利用ください。

今回紹介した個性豊かなメンバーが皆さんをお待ちしています。

福本・友利・上江洲・坂下



- ① 名前 ② 出身地
- ③ 好きなもの、こと
- ④ ストレス発散方法

- ①福本 みなみ ②京都府
- ③エヴァンゲリオン
- ④YouTube をみること

- ①友利 七海 ②沖縄県
- ③小説を書く
- ④お笑いを見る

- ①坂下 奈奈穂 ②静岡県
- ③素潜り
- ④散歩



- ①上江洲 優子 ②沖縄県
- ③キャラクターの「ダヤン」

- ①新垣 真梨子 ②熊本県
- ③料理
- ④外出・旅行

- ①米持 瑛都 ②長野県
- ③ラジオを聴くこと
- ④筋トレ、遠泳

- ①新垣 達郎 ②沖縄県
- ③サッカー、フットサル
- ④甘いものを食べること



- ①又吉 啓太 ②沖縄県
- ③映画館で映画を観る
- ④カフェめぐり

- ①比嘉 聖 ②沖縄県
- ③デート、車中で歌うこと
- ④ゲーム、筋トレ

- ①幸地 卓 ②沖縄県
- ③車
- ④寝る

- ①金城 大輝 ②沖縄県
- ③ニチアサ
- ④30分アニメ見ながら筋トレ

**場所:**  
共通教育棟1号館1階 学生相談コーナー

**開室日と相談時間:**  
平日 13:00~17:00

- ✓ ウォークイン形式で気軽に立ち寄れます
- ✓ 料金はかかりません

※ 休日、祝祭日及び長期休業期間は閉室します

電動車椅子  
WHELL 登場!

## 障がい学生支援室 NEWS



~~~~~

じゃじゃ〜ん!

スマートボディ、簡単楽チン操作、  
電動車椅子「WHELL」が支援室に登場!  
車椅子利用学生さんにはもちろん、  
なんと、一般学生さんにも貸し出しする予定。  
普段と違う目線でキャンパスを移動してみても、  
視野を広げてみましょう!



いいね!  
室長太鼓判!



24個の小さなタイヤ  
が集まって一つに。  
ちょっとした段差への  
安定感がありその場で  
最小半径 76cm 回転が  
できます。



前後左右力を入れず  
指先だけで操作がで  
き小回りも効きます。

校内のバリアフリー環境は?



移動に必要な学生さんへの貸し出しに加えて、空き時間  
には一般の方(学生・大学関係者)への貸し出しを行なっ  
ています。ご興味ある方はご連絡下さい。

障がい学生支援室 ▶098-895-8750

車椅子を利用している人は普段どん  
なところに不便さを感じているので  
しょう?学校内を車椅子で移動してみ  
ると、いろんな気づきがありますよ。  
手動の車椅子との乗り比べをしてみま  
しょう。手動車椅子と電動車椅子では、  
障壁の種類が違います。あなたが乗っ  
てみて感じる事が、校内の環境整備  
につながり、障がいを持つ学生さんへ  
の手助けになります。

Let's get on a Weelchair!



支援室専任 金城志麻先生

### 大学会館(全保連ステーション 2F) 「障がい学生支援室」

障がいや疾病が理由で大学生活に困  
り事を抱えている学生を支援します。  
合理的配慮申請や長期履修制度、支援  
機器の貸し出し、定期面談、学生サポ  
ーターによる授業振り返り、卒業後の就  
職先情報の提供等を通して、学生さん  
が安心して大学生活が送れることを目  
指します。サポーター・ボランティア  
に興味がある方もぜひ!支援室とつな  
がってくださいね。

電話予約▶098-895-8750  
<https://g-support.std.u-ryukyu.ac.jp/>

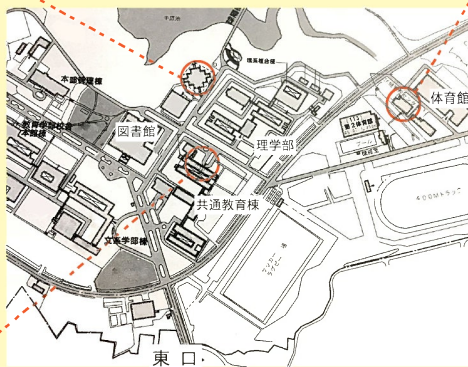
### 共通教育棟1号館 学生支援課内 「学生相談室」

“なんでも”相談が出来る予約不要  
の窓口です。皆さんと年齢や境遇が  
近い大学生が、どんな相談にも耳を  
傾けます。日々の生活や対人関係等  
に関する悩みごとから、ATM の場所  
の案内まで、どんな内容でも大歓迎  
です。開室中はいつでも利用可能で  
るので気軽にお立ち寄り下さい!

電話▶098-895-8127

障がいや疾病を持つ学生さんを  
様々な形でサポート!

経験豊富な  
ベテランカウンセラーが対応!



保健管理センター内

### 「カウンセリングルーム」

学生の皆さんが出会う様々な問  
題や悩みについて経験豊富な専門  
カウンセラーがお話を伺い、一緒  
に解決策を探ります。プライバ  
シー厳守、どんなささいなことでも  
一人で悩まずにお気軽にご相談  
下さい。

### 「健康相談」

体調が悪いけれど、どう対処し  
たら良いかわからない、病気につ  
いての情報が欲しい等、怪我や病  
気に関する相談を受け付けていま  
す。必要に応じて専門医療機関へ  
の紹介も行なっていますので、体  
調が気になる時は、我慢・無理を  
せずに一度ご相談ください。

電話予約▶098-895-8144  
<http://w3.u-ryukyu.ac.jp/hokekan/>  
「健康相談・カウンセリング」

頼れるお兄さん・お姉さん  
現役学生カウンセラーが対応!