



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。
在校生のみなさんも気持ち新たに新年度を迎えられたことと思います。
環境の変化に慣れるまでが大変ですが、はじめは頑張りすぎず、
春を楽しみながら穏やかな気持ちで学生生活を過ごしてください。



自律神経を整えて、春の新生活をスタート！

～まずは心身をリラックスさせることが大切です～

★朝の目覚めは1日の活動の要

スッキリ起きればやる気も出て、充実した時間を過ごせます。
起床時間を一定に保ち、朝に光を浴びる習慣が重要です。

★良質の睡眠をとる

脳にダイレクトに心地よさが伝わるアロマは睡眠前のリラックスにピッタリです。

★体温調節しやすい服装を心掛ける

寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめです。
薄手のシャツやカーディガンなど重ね着し、ストールを活用しましょう。

★ストレスを解消させる

イライラなどのストレスは外出して発散させましょう。
身体を動かすことで気分転換を図ると心身の緊張が解れて、リラックスできます。

★ビタミン・カルシウム・ミネラルを摂る

ストレスに強くなる栄養素としてビタミン・ミネラル・カルシウムがあげられます。
身体の中からストレスに強くなるためにバランス良い食事を心掛けてください。



不安を感じるのは誰にでも起こる当たり前の反応です。
精神的に疲れてところが辛いのに、普通にしようとしてたり
無理に笑顔を作ったりする必要はありません。

心配事がある時は、信頼できる人に話をしてみましょう。
保健室では、ケガはもちろんさまざまな相談にも応じていま
すので、遠慮なく来室してください。

カウンセリングについて

山口学芸大学・山口芸術短期大学では、臨床心理士・公認心理師によるカウンセリングを実施しています。原則として予約制です。どんな小さなことでもお気軽に利用してください。

あなただけの「ホッ」とできる空間へ。

ちょっとリラックス
しませんか？

場 所：B棟1階 学生相談室（保健室隣り）

開 室 日：原則毎週月曜日、週により金曜日

学生相談室前の日程表を確認してください。

開室時間：13:00～17:00（1名の相談時間は約45分です）



申し込み方法

- ① メールで申し込み：学芸：sodan@y-gakugei.ac.jp 芸短：sodan@yamaguchi-jca.ac.jp
- ② 教職員を通して：チューター、保健室の先生、学生課に申し出る。
- ③ 直接来室：当日予約がなくても、空き枠があれば利用可能です。
学生相談室ドアの表示を確認してください。

令和7年度 定期健康診断のお知らせ

内 科 検 診：令和7年4月16日(水)、17日(木)、18日(金) 12:50～14:00

胸部レントゲン検査：令和7年4月22日(火) 9:00～15:30

学校保健安全法に基づき、健診受診が義務づけられています。
上記日程で実施しますので、毎年必ず受診してください。



★保健室で身体計測できます
4月10日(木)～15日(火)

「検査項目」

- 身長・体重測定
- 視力検査
- 内科検診
- 胸部レントゲン撮影

Q1 内科健診を受診出来ませんでした。どうすればいいですか？

保健室で「外部医療機関受診問診票」をお渡しします。後日、山岸内科（山口市小郡新町）で受診してください（自己負担額：無料）。
受診後は早めに「外部医療機関受診問診票」を保健室に提出してください。



Q2 胸部レントゲン検査を受診出来ませんでした。どうすればいいですか？

保健室で「外部医療機関受診問診票」をお渡しします。後日、山岸内科（山口市小郡新町）で受診してください（自己負担額2,000円程度必要です）。
受診後は早めに「外部医療機関受診問診票」を保健室に提出してください。