



プチ保健だより No.105

## ～悩み事の相談について～



学生生活で様々な悩みや問題に直面することがあるかと思います。皆さんはどのように乗り越えていますか？

身近な友人や家族にも相談できない悩みもあるでしょう。

保健管理センターでは専門のカウンセラーに相談することができます。以下の方法で予約の上、気軽に相談にきてください。

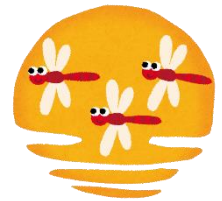
申し込み方法 ①電話で 076-264-5255

②メールで [hokekan@kenroku.kanazawa-u.ac.jp](mailto:hokekan@kenroku.kanazawa-u.ac.jp)

③直接来室



## ～ 健康相談について ～



体の調子が悪い、気になっている症状がある・・・

病院へ受診したいけど、どこに行けばいいのかわからない・・・など、放置せず相談に来てください。まず、看護職がお話を伺います。必要時、内科医師の診察を受けることや、近所の医療機関を紹介することもできます。健康は自己管理がとても大切になってきます！！日々の食事や生活リズムについても見直してみましよう。