

青大 ほけんだより

2025 年 6 月（第 11 号）



6 月は全国的に降水量が増え「梅雨（つゆ）」と呼ばれる時期に入ります。

気温や湿度が高くなるこの時期に注意が必要なのが「食中毒」。2022 年度の厚生労働省の統計によると、最も多く発生しているのが 6 月。自炊をしている学生は、特に注意が必要です。前夜調理した食べ物をそのまま部屋に放置し、帰宅後に食べて発症（腹痛・下痢・嘔吐）という危険性も。この食中毒を予防するために重要なのが「菌を増やさない」こと。調理したものはすぐに食べきる、そして長時間室内に放置しないということを徹底し、食中毒を未然に防ぎましょう。



青大探検 ～「学生支援室」って何をするところ？～

青大構内にある様々な施設や設備、そこに働く皆さんを紹介します。そして、青大生の「困った」「どうしよう」を「良かった💡」につなげるようなヒントをお知らせします。第 1 回目は「学生支援室」室長にお話を伺いました。



～まずは自己紹介から～ 高橋賢充（たかはし まさみつ）

社会学部教授 学生相談・特別支援センター長 学生支援室長

北海道札幌市出身。東京理科大学で物理学部を専攻し、その後札幌の大学で臨床心理学を学び、北海道大学大学院では教育福祉を専攻しました。社会福祉士、精神保健福祉士、心理士の資格を取得し、北海道社会福祉協議会や児童相談所等で勤務。そこでは、多くの方の悩みや生活の困りごとの相談援助を行いました。生活に困窮する人への相談、虐待相談や発達心理相談・検査等、多くの事例の解決に尽力してきました。その後、北海道大学他いくつかの大学勤務を経て、現在は青森大学社会学部の教員として勤務 3 年目です。相談援助の専門家である社会福祉士を世に送り出すことが私の使命と思っています。



～学生支援室って、何をするところ？どこにあるの？～

学生相談・特別支援センターの専門支援員が面談を行い、学校生活上の困りごとについて詳しくお話をうかがい、課題解決に向けて一緒に考えていきます。保護者、養育者、本学の関係教職員からの相談も受け付けます。

7号館見取り図



たとえば・・・友人や教員・職員とのコミュニケーションで悩んでいる。授業が理解できない。心身の障がいや疾病等により学生生活がスムーズに送ることができるか心配だ。孤立して辛い・・・ほか、合理的配慮に関する事について、お気軽に相談いただければと思います。

場所：7 号館 1 階「学生支援室」（保健室の斜め向かい）

日時：学生支援室には常駐していないので、お電話やメールでお問い合わせの上、面接日時を決めます。

基本的には月～金曜日で対応します。

申し込み方法：学生課窓口へ電話、メール等でお願いします。

～青大生にひとこと～

様々な辛い悩みを持ちながらも、自ら助けを求めなかったり、助けてもらえる術を知らないことで、悩みを抱え込み孤立してしまうことがあります。「こんなこと相談していいのかな・・・」と思わず、親や友達には話せないことでも何でも話を聞いてくれる場所が、青森大学にはあります。学生支援室でお話してみませんか。