

# 青大 ほけんだより

2025 年 11 月（第 15 号）



風邪の原因となるウイルスは 200 種類以上あり、どのウイルスに感染したかによって症状も変わってきます。「喉が痛い」「だるい」「頭痛がする」など、普段と違う不調を感じたら。それは感染症の初期症状かもしれません。本格的な感染症シーズンの前に「3つの保」で予防をしましょう。



- ①「**保温**」：厚着を 1 枚するよりも薄手のものを 2 枚着た方が効果的です。気温にあわせて便利に着脱できるのはもちろん、重ね着は空気の層ができるので保温効果が高まります。
- ②「**保湿**」：適度な湿度があればウイルス自体が重くなり、浮遊しづらくなります。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、入浴後にお風呂の蓋を少し開けておくことも効果的です。
- ③「**保護**」：自分の体を護る（まもる）ために栄養・休養・睡眠をとること。これは、自分でしかコントロールできないことです。国試や就職試験など、大切なその日にベストな体調であるように自己管理できるような自制心を持つことも必要です。



## 青大探検 ～「キャリア支援課」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。今回は「キャリア支援課」についてお知らせします。

### ～自己紹介～ 課長 田澤 潤一 さん

青森県出身。北海道教育大学を卒業後、青森市内の小学校や青森県庁に勤務しました。県庁勤務時代は「自然保護」に関する部署で、世界遺産や植生に関わる仕事をしたのですが、子どものころから外で遊ぶのが好きだったので、その経験が生かされたと思います。また、健康を保つために「早寝・早起き」と「ベスト体重（58kg）を維持すること」を心がけています。また、禁煙歴は 30 年ほどになりました。

### ～キャリア支援課って何をするところ？どこにあるの？～

5 号館 1 階（5528）にあり、スタッフは全 4 名です。学生は「卒業後の進路について相談したい」「求人情報が知りたい」「履歴書の書き方を教えて欲しい」「面接練習をして欲しい」等々、さまざまな理由で来室し、時には椅子が足りなくなる時も。そんな多くの学生達と接する際に、心がけていることは「気持ちを言葉にしてあげること」。よく、夢や希望を持ちなさいとは言いますが、自分が何をしたいのかはっきりとわからない場合も多くあります。そんな時は、「どんなことが好き？」「休みの日は何をしているの？」など、ゆっくりと話をしながら、自分の言葉で話させて、自己分析・自己理解の手伝いをするところから始めています。また、積極的にインターンシップに参加するなど、多くのことを経験して欲しいと思っています。例えば「どんなものが食べたい？」と聞かれても、食べたことのないものは答えられません。ですから、たくさんのことを経験し、選択・決定できる力を持って欲しいです。

### ～青大生にひとこと～

アルバイト・部活・遊び（自分はスキー）など、何でも良いので今やれること、やりたいことを一生懸命やってみたらいいと思います。最近はそれがなかったり、自己PRになるものが何もないという人が非常に多いと思います。どんなことでもいいから「自分はこれです！」と言えるものを持って欲しいです。



### 新人紹介 熊谷 飛雄馬（くまがい ひゅうま）さん

2024 年度 青大社会学部卒業。  
今は求人票を業種ごとにまとめる仕事をしています。仕事は楽しいけれど、学生時代と違って責任重大です。就職について、わからない事や困った事があつたら、まずはキャリア支援課へどうぞ！

