

- 「がんばりすぎてない？うつ病・メンタルヘルス特集」展示のお知らせ
- ブックハンティングのお知らせ
- 図書館からのお知らせ
図書館利用についてお願い ほか



「がんばりすぎてない？うつ病・メンタルヘルス特集」展示中です。



学生のみなさんは、前期試験も終わりほっとしている時期でしょうか、職員のみなさんも、忙しい夏を過ぎてホッと一段落？の方もいらっしゃるかもしれません。

今の季節は「味覚の秋」で楽しい毎日ですが、この後控えているのが寒くて（他の地域より）長い冬、となるとちょっと憂鬱な季節でもあります。季節の変わり目は体調を崩しやすいのですが、「心の風邪」も心配です。

そのような心の不調、「メンタルヘルス」や「うつ病」の本を集めた展示を図書館1階メディアストリート展示棚で実施しています。

がんばらなければならぬのに、なんだか気力が出ないようなときに、参考になるかもしれません。また、いま流行のマインドフルネスの本もいくつか展示してあります。

展示本は貸し出しできます。自動出機でも手続きできますのでご利用ください。

最近なんだか不調？・・・を感じる方は、是非見にきてください！

ここからのだの
小さなサインに注意!

うつ病は、罹患した人のあらゆる能力を低下させてしまう病気です。落ち込んだ気持ちになったり、集中力や注意力が低下した結果、学業や仕事の質が低下してしまうこともあります。うつ病にはどんなな兆候や症状があるか、一部をご紹介します。

うつ病を疑う兆候	
・元気が無い	・身だしなみが乱れている
・ふさぎ込む様子	・食欲が低下している
・自然と涙が出る	・悲観的、否定的な言い方をする

うつ病にみられるからだの症状	
・頭痛	・肩こり
・めまい	・便秘
・睡眠障害	・全身倦怠感

所蔵しています★
読み記号：NM/171/Pur

著者：ブライマリアケア
うつを治したん/河西千秋編著



ブックハンティング参加者募集♪

毎年恒例ブックハンティングを**11月5日(火)午後**に開催します。

今年は開学記念日が平日に当たってくれたので、今まで講義があるために涙を吞んで諦めていた方も参加できるチャンスですよ！

お申し込みは、図書館カウンターで受け付けます。先着10名までで、上限に達した時点で受付終了する場合がありますので、狙っている方はぜひお早めにお申し込みください。お待ちしております！

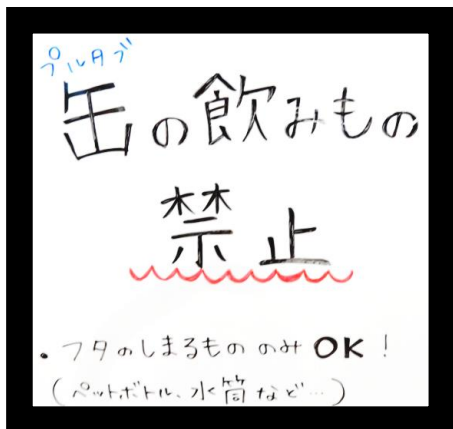


募集期間：10月9日(水)～29日(火) 17:00

ブックハンティングとは、図書館スタッフと一緒に書店へ出かけて、図書館に置きたい本を選書する企画です。普段図書館では購入しない一般書(小説や実用書など)を、実際に手に取りながら選ぶことができます！

※医学関連の専門書や勉強に関する分野の本は、図書館内に常設している「図書購入希望リクエスト」用紙をご利用ください！

図書館からのお知らせ



缶の飲み物は持ち込みもできません！

9月の試験期、館内で左のような注意喚起を行いました。禁止されている缶飲料を持ち込んだり、缶飲料を飲んだ記録があったためです。

館内では、蓋をしっかりと締めることのできる容器入りのドリンクのみを認めています(現在は試行で認めています)。

缶・紙パック・紙コップやこれらに類する容器では、未開封であっても基本的に持ち込み禁止です。未開封のものをやむを得ず持ち込む場合は、かばんにしっかりと仕舞って、館内では出さないでください。

・差し入れは図書館の外でお願いします

これから冬にかけて、国試や実習等で勉強する学生さんが増えてきますね。頑張っている先輩や友人を励ますため、差し入れする人も増えてきますが、必ず**図書館の外**で差し入れを渡すようお願いいたします。

例年、差し入れでもらったお菓子をうっかり館内で食べて違反となってしまった学生さんが続出しています。違反を繰り返すとペナルティとなりますので、悪魔の誘いには乗らないでください！

また、差し入れをもらった方も館内では必ずかばん等にしまうようご注意ください。

・館内の温度変化にご注意ください！

これから暖房の季節となりますが、館内は場所によって温度差があります。

各自、上着やひざ掛け等で温度調整をお願いします。



特別利用に関するお知らせ

・次の試験期特別利用は**11/1(金)21時から**再開します。

・学部学生向け特別利用の追加説明会を以下のとおり開催します。

日時:10月31日(木)16時40分～
場所:セミナー室(図書館南棟1階)
対象:全学年
※事前申込は不要です。

今年度の特別利用を希望する方で、まだ申請手続きをしていない方は必ずご参加ください。今年度の説明会はこれが最終です。

