

メンタルヘルス相談のお知らせ



健康管理センター臨床心理士の篠原 優衣奈（しのはら ゆいな）です。日を増すごとに暑くなってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？雨の多いこの時期、気圧の変化が自律神経系に作用して体調を崩しやすくなっております。適度な休息をとりつつ、日々をお過ごし下さい。さて、昨年度も当センターにて実施しておりましたメンタルヘルス相談を今年も実施させていただきます。どうぞお気軽にご利用してみてください。

臨床心理士とは？

臨床心理士とはいわゆる“こころの専門家”です。皆さまのこころに関することをメンタルヘルス相談（カウンセリング）と一緒に考えていけたらと思っています。

メンタルヘルス相談とは？

皆さま、こんな時ありませんか…？

- ・悲しくもないのに涙が出てくる。
- ・少しのことで腹が立つようになった。
- ・気分がすぐれず勉強や部活に集中しにくい。
- ・食欲がない、または食べ過ぎてしまう。
- ・夜眠れない、夜中や早朝に目が覚めてしまう。



上記症状が何日も続いたり、1人ではどうしたらいいか分からなくなったりした時、一度メンタルヘルス相談に来てみてください。相談を通じて皆さまの気持ちが少しでも楽になるようお手伝いさせていただきます。なお相談で話したことの秘密は守られるので、安心して下さい。もちろん上記内容だけではなく、学業のこと、人間関係のこと等、幅広く相談を承りますので、気軽に利用して頂ければと思います。

メンタルヘルス相談の利用方法は？

原則予約制です。利用時間は木曜日が金曜日の9時～17時までです。（祝日、年末年始は利用できません）相談予約は随時メールか電話で承りますので、一度ご連絡下さい。（下記参照）場所は紀三井寺キャンパス管理棟1階健康管理センターでおこなっております。

健康管理センターは、医師、保健師、臨床心理士など様々な職種のスタッフで構成されています。それぞれの専門性を活かしながら、皆さまの健康について対応しております。どうぞ、お気軽にご利用ください。



健康管理センター（管理棟1階）
月～金 8：45～17：30
直通：073-441-0798
内線：5730
メール：sinohara@wakayama-med.ac.jp（臨床心理士、担当：木・金）

スタッフ：北野健康管理センター長
福田産業医、西尾産業医
斧保健師、抜田保健師
篠原臨床心理士、島本事務員