

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です。皆さま、大型連休はいかがお過ごしでしたか。長期休暇は心身のリフレッシュとなる反面、生活リズムの変化から疲労が出ることもあります。また新年度から1ヶ月経ったこの時期は特に体調を崩しやすくなっております。適度に休息をとりつつ、日々をお過ごしください。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。
- ・少しのことでイライラするようになった。
- ・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。



これらはストレスが溜まると起こりやすい症状だと言われております。

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下さい。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。利用時間は木曜日から金曜日の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、平原保健師

篠原臨床心理士、西崎事務員