

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。皆様、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。

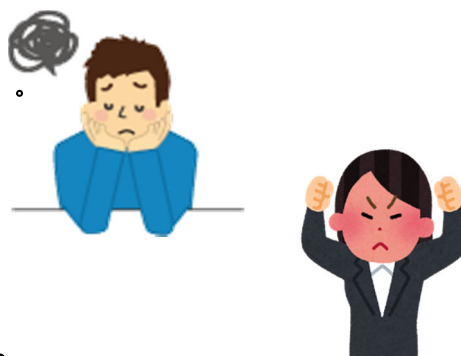
また新年度から1ヶ月経ったこの時期は特に体調を崩しやすくなっております。適度に休息をとりつつ、日々をお過ごしください。

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度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。

メンタルヘルス相談とは？

皆様、このような症状はありませんか…？

- ・気分がすぐれず仕事に集中しづらい。
- ・些細なことでイライラしやすくなった。
- ・趣味や外出への意欲がわからない。
- ・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、どうしたらいいか分からなくなったりした時、メンタルヘルス相談に一度いらしてみてください。相談を通じて皆様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。なおプライバシーは厳守されますので、安心してご利用下さい。

もちろん上記症状だけではなく、お仕事のこと、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）相談予約につきましては随時電話かメールで承りますので、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、お気軽にご利用下さい。



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

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
篠原心理士、西崎事務員
（臨床心理士、担当：木・金）