

メンタルヘルス相談だより 第 1 号 (R8年度)



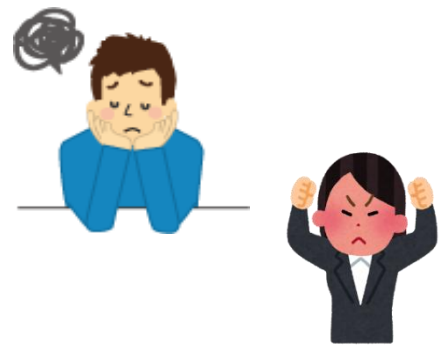
新入生の皆様、この度は入学おめでとうございます。健康管理センター臨床心理士の篠原です。新しい環境には慣れましたか。在校生の皆様、新年度になり、いかがお過ごしですか。実習等で生活スタイルが変わった方もいると思います。環境に少し慣れ始めたこの時期は疲れが出やすく、体調を崩しやすくなっています。こんな時期だからこそ、ご自身の身体や心の調子に細かく気を配って、日々をお過ごしください。

さて、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します。どうぞお気軽に利用してみてください。

メンタルヘルス相談とは？

皆様、こんな時はありませんか…？

- ・なんとなくやる気が起きず、勉強や家事が面倒。
- ・勉強や実習に集中しづらくなってきた。
- ・些細なことでイライラするようになった。
- ・趣味や好きなことへの興味が薄れてきた。
- ・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います。

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を利用してみてください。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します。なおプライバシーは厳守しますので、安心してご利用ください。もちろん、上記内容だけではなく、学業のことや人間関係のこと等、幅広く相談を承りますので、気軽に利用してください。

メンタルヘルス相談の利用方法は？

原則予約制です。利用時間は水曜日（午前）又は金曜日（午後）です。

（休祝日、年末年始は利用できません。）相談予約は、随時電話又はメールで承りますので、下記まで、連絡ください。

場所は、紀三井寺キャンパス福利厚生棟 2 階の健康管理センターです。

また、メールでの相談も承っております。（※メール相談の場合、お返事に数日かかる場合がありますので、ご了承ください。）



健康管理センター（福利厚生棟 2 階）：月～金 9 時～16 時

直通：073-441-0798

メール：sinohara@wakayama-med.ac.jp（臨床心理士、担当：水・金）