

メンタルヘルス相談だより 第1号(R5年度)



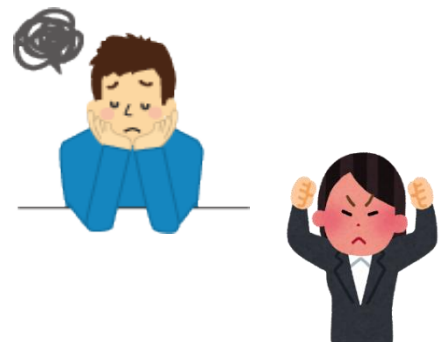
健康管理センター臨床心理士の篠原です。新入生の皆様、この度は入学おめでとうございます。新しい環境には慣れましたでしょうか。在校生の皆様、新年度になり、いかがお過ごしでしょうか。実習等で生活スタイルが変わった方も居ると思います。新年度から1か月ほど経ったこの時期は「五月病」という言葉があるように、特に体調を崩しやすい時期だと言われております。こんな時期だからこそ、ご自身の身体や心の調子に細かく気を配って、日々をお過ごしください。

さて、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、今年度も実施いたします。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、このよう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いたします。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、気軽に利用していただければと思います。

メンタルヘルス相談の利用方法は？

原則予約制です。利用時間は水曜日（午前）か金曜日（午後）です。（休祝日、年末年始は利用できません。）相談予約につきましては、随時電話かメールで承りますので、下記までご連絡ください。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行っております。また、メールでのご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 8：45～17：30

直通：073-441-0798

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