

# メンタルヘルス相談だより 第1号(R5年度)



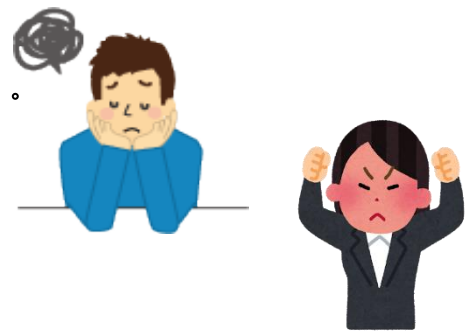
健康管理センター臨床心理士の篠原です。新規採用職員の皆様、この度は入職おめでとうございます。新しい環境には慣れましたでしょうか。新年度から1か月ほど経ったこの時期は「五月病」という言葉があるように、特に体調を崩しやすい時期だと言われております。こんな時期だからこそ、ご自身の身体や心の調子に細かく気を配って、日々をお過ごしください。

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、今年度も実施します。職員の方はどなたでも利用可能となっておりますので、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…？

- ・ 仕事に集中しづらく、ケアレスミスが増えた。
- ・ 些細なことでイライラしやすくなった。
- ・ 休んでいるのに疲れが取れない。
- ・ 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。
- ・ 以前よりも感覚が過敏になった（匂い、音、光等がしんどく感じる）。



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を利用してみてください。相談を通じて皆様のお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、上記症状だけではなく、人間関係のことや業務のこと等、幅広く相談を承ります。どんな「些細なこと」でも構いませんので、一度ご相談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。（メンタルヘルス相談による来所は、職務免除の対象となっております。）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。

もしご事情等で直接の来所が難しい場合は、メールでのご相談も承っておりますので、その旨ご連絡ください。（※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 / 内線：5785  
メール：sinohara@wakayama-med.ac.jp（臨床心理士、担当：水・金）