

# 学生メンタルヘルス相談 ～カウンセリング～

大学での勉学を円滑にすすめるためには、身体の健康と同じようにこころの健康も大切です。大学生活には様々な悩み、不安、ストレスが伴います。これまでに経験したことがないストレスを自分一人の力で解決しようとするのは、難しいかもしれません。こころが健康でなくなると身体にも影響し、日常生活もスムーズにいかなくなり、せっかくの大学生活を有意義に過ごせなくなるかもしれません。

何か困ったことがあったら学生メンタルヘルス相談～カウンセリング～を利用してください。

## (1) こんなときに利用できます

### 「人付き合いにストレスを感じる」

- \*特定の誰かと話したり関わりを持つと、考え込んだりイライラする
- \*グループの中にいると疲れる
- \*何となく嫌われている気がする
- \*自分の言いたいことがうまく言えない
- \*家族のことで悩みがある

### 「自分のことがよくわからない」

- \*自分の性格を好きになれない
- \*自分の身体や性を好きになれない
- \*自分の本当の気持ちがわからない
- \*自分の性格を変えたい

### 「学習や進路のことで困っている」

- \*勉強しようという気持ちになれない
- \*学校を休むことが多い
- \*進路や資格のことで親と意見が合わない
- \*進路のことを考えると気が重くなる

### 「生活リズムや身体の調子が変」

- \*眠れない、眠りが浅い
- \*バイトが遅くて朝起きられない
- \*原因がはっきりしない体調不良が続く
- \*食欲がない、もしくは食べ過ぎる
- \*何となく不安、時に泣きたくなる
- \*生きるのが辛い

## (2) 学生メンタルヘルス相談～カウンセリング～を利用するには

<相談場所> 飯田キャンパス 保健センター  
健康相談室 (A館 1F)

池田キャンパス 保健センター  
学生相談室2 (3号館 1F)

<相談担当> <sup>ひし</sup>比志真美 (公認心理師、臨床心理士)

<担当曜日>

月	火	水	木	金
飯田	池田	池田	飯田	飯田

\*R3年度前期の担当曜日。R3年度後期の担当曜日は後日案内。



<相談時間> 50分/1回、要予約

\*費用は無料です

\*回数に制限はなく、何度でも利用できます。

<申込方法>

1: 両キャンパス保健センターに来る、もしくは電話する。

055-224-5370 (飯田)      055-269-6610 (池田)

2: [soudan@yamanashi-ken.ac.jp](mailto:soudan@yamanashi-ken.ac.jp) にメールする → → →

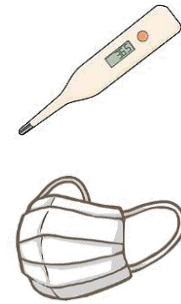
\*注意…メールでの相談は行っていません



## 学生メンタルヘルス相談 ～カウンセリング～を対面で行う際の感染対策～

### 【自宅ですること】

- ・**体温測定** → 体調不良の場合は来校しないでください
- ・**マスク着用** → マスクを忘れた場合、構内に入れません



### 【カウンセリングについて】

- ・場所・・・飯田はA館 保健センター健康相談室、池田は3号館 学生相談室2です。
- ・時間は最大50分です。
- ・入口で手指消毒します。
- ・お互いにマスクを着用し、換気扇を回します。
- ・カウンセラーとの間にアクリル板を設置します。
- ・カウンセリング終了ごとに換気、消毒します

## 対策実施中



**保健センター カウンセリング担当：比志**

TEL：055-224-5370（飯田）

055-269-6610（池田）

Mail：soudan@yamanashi-ken.ac.jp