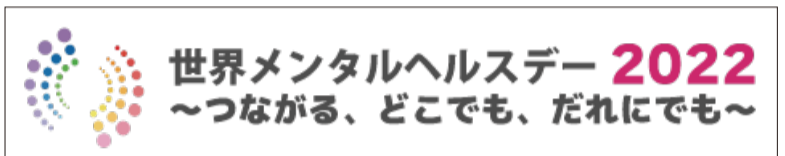


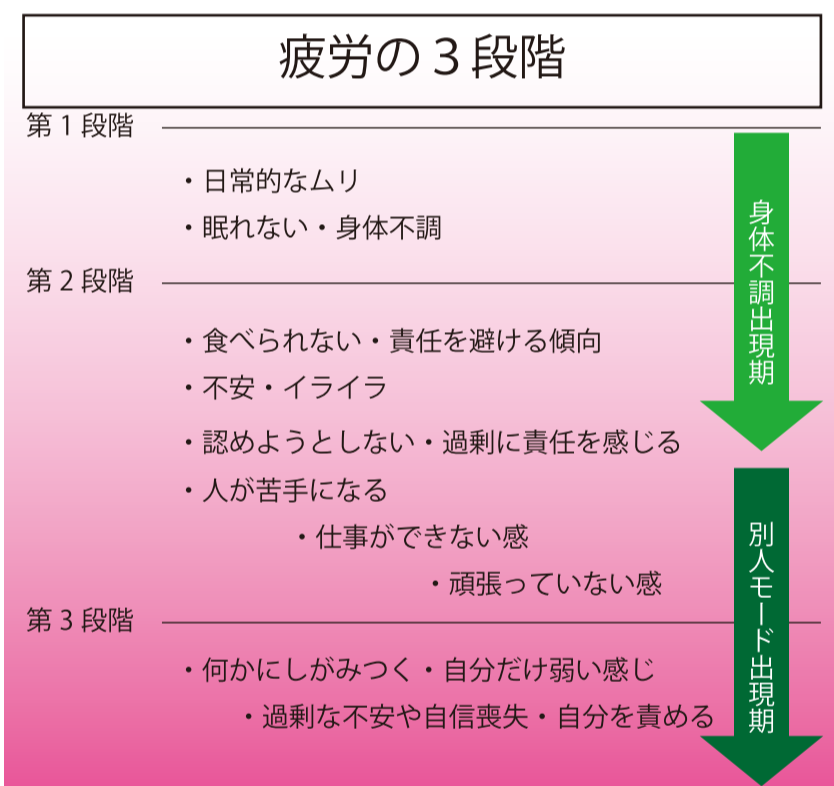
心の健康状態

Have you ever thought about your mental health?

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。世界精神保健連盟が、1992年よりメンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として定めました。



メンタルヘルスとは、心の健康状態のことを指します。誰もがストレスを感じたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。自分は大丈夫、自分には関係ないこと、悪化してから考えればいやと感じている人は、これを機に捉え方を変えてみましょう。



気持ちの落ち込みやストレスが続くと、心の調子を崩してしまう原因にもなります。休んでも疲れが取れた気がしない、イライラしてしまう、気持ちに余裕がないなどの自覚がある場合は要注意です。私たちは、体が疲れているといつものと同じカバンの荷物が何倍も重たく感じる場合があります。それと同じように精神的に疲れるといつものことにもうまく対処できなくなります。

左の図は疲労を3段階に分けたものです。

第1段階は通常の疲労で、疲れているはずなのに眠れないというふうに身体に表れます。第1段階が長引くと第2段階に入り、いつも以上に疲れを感じやすく回復にも倍の時間がかかります。第3段階になると元気な時のようには考えられなくなり、感じ方や考え方が変化してきます。疲労はいつもの3倍感じ、回復にも3倍時間がかかると言われています。

出典：下園壮太『自衛隊メンタル教官が教える心の疲れを取る技術』朝日新書

- ・ 対処 POINT ・
 - ・ 疲労に気づく・睡眠を確保する・体調を整える・複数のストレス解消法を持つ・自分へのダメ出しを減らす
- それでも心の調子がすぐれない場合は、ひとりで抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談しましょう。学生相談室の利用も検討してみてください。身近な人には相談しづらい場合は、相談窓口を利用してみてください。

【お問い合わせ・相談予約】

五橋：022-393-4531

長町：022-302-5850

中央：022-217-0233

gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp



WEBからの相談予約も可能です！

<https://onl.tw/Prng5nY>

	キャンパス	月	火	水	木	金
相談室の開室スケジュール	五橋			●		●
	長町		●		●	
	中央	●			●※	

※10:00～18:00まで開室。齊藤カウンセラー担当。