

平成 30 年度メンタルヘルス相談窓口のご案内

大学健康管理センター

当センターでは、日頃より教職員の健康保持のため、健康診断やワクチン接種などの業務を行っていますが、**精神的健康を支援するメンタルヘルス相談も実施しております。**

「最近、やる気がでない」「食欲がない、眠れない」「職場の人間関係に悩んでいる」「家庭内の問題で辛い」「自分の性格を見つめ直してみたい」などでお悩みの方は、いつでも相談することができますので、お気軽に大学健康管理センターまでご連絡ください。

今年度より当センター所長の精神科医師と専任の臨床心理士が対応できる体制が整いましたので、安心してご相談ください。

【相談方法について】（事前予約）

1. お電話またはメールにてご連絡ください。（直接お越しいただいても構いません）
2. 相談担当者より折り返し連絡し、相談日時を決定します。
3. 相談日時にお越しいただき、具体的な相談内容を直接お聞きして支援いたします。

（*相談者の個人情報および面談で話された内容について相談員以外の第三者に話すことはありません。しかし、本人及び誰かの心身状態について危機的状況の発生が予見されると判断した場合には、それを回避するために必要とする学内担当部署ならびに当該機関への応援を要請し、個人情報の提供を行う場合がありますのでご了承ください。）

【支援方法について】

- 悩みを語り、聞いてもらうことによって気分状態の改善を図る。
- コミュニケーションスキルの支援
- 自分の性格や行動特性を見つめ直し、自分のキャリア発達や仕事・家庭生活に役立てる
- 心の健康をサポートする専門機関の情報提供や紹介

また、必要に応じて継続的な心理カウンセリングも実施致します。

（*注 相談者個人によって得られる効果は異なりますのでご了承ください。）

（*注 必要に応じて心理テストなどを実施して自己理解に役立てます。）

【相談場所】

大学健康管理センター相談室

【担当相談員】

臨床心理士 松本貴智
青木俊太郎

※ センター所長（精神科医師）の板垣俊太郎も対応いたします。

大学健康管理センター（8号館2階東側）

開所時間：8:30～17:15

（土日祝日および12/29～1/3を除く）

TEL：024-547-1826/1822（内線：5261/5260）

e-mail：kenkou@fmu.ac.jp

一人で悩みを抱え込み過ぎずに、遠慮なくご相談ください。

