



自分のストレスサインを知っておこう!

新年度が始まりました。年度替わりは、環境の変化に伴いストレス負荷がかかりやすい時期です。皆さん、体調を崩したりはしていませんか？

ストレスと上手に付き合っていく中で大切なことは、『自分の変化に気づくこと』です。一般的に、ストレス負荷がかかると以下のようなサインが出てくると言われています。この中に、「これまでは気にならなかったけど、最近の自分はあてはまるなあ・・・」と思うものがある場合は、意識的に休養を取ったり、リフレッシュをしたり、誰かに相談したりするなどして早目に対処しましょう。

こころのサイン

- ・イライラする
- ・やる気がでない
- ・気持ちが落ち込む
- ・漠然とした不安がある

体のサイン

- ・食欲がない
- ・肩こり、頭痛、腹痛などがでてくる
- ・めまいや耳鳴りがする
- ・寝付きが悪くなったり、熟睡できない

行動のサイン

- ・人と話したくない
- ・身だしなみに気を使わなくなった
- ・集中力が続かない
- ・記憶力が落ちた



学生相談室利用案内

学生相談室は、皆さんが学生生活を送る中で出会う様々な問題について相談に応じます。友人関係や研究室内での人間関係、進路、自分自身について・・・など。どこに相談したら良いのか分からない時、誰にも相談出来ない時は、ひとりで悩まずお気軽にご利用ください。

開室日・時間

- ✿非常勤学校医（精神科医）の相談日 毎月第1火曜日
- ✿非常勤相談員（臨床心理士）の相談日 毎月第1火曜日（12時～17時）
毎週水曜日（12時～17時）
※第1水曜日はお休みです

利用の仕方

保健管理センターに直接お越しいただくか、お電話で予約が取れます。また、相談室の予約専用アドレスでの予約も可能です。『学籍番号』『予約希望日時』をお知らせください。

電話番号（保健管理センター）

↳ **03-5498-5224**

予約専用アドレス（学生相談室）

↳ **soudan@hoshi.ac.jp**

※原則、相談室の開室時間内に返信致します。

お急ぎの場合は、左記の電話番号へご連絡ください。