

健康支援センター 相談室だより 2022年度 後期開始直前号 2022年9月26日発行

夏季休暇も終わり、もうすぐ後期の授業が始まりますね

新型コロナウイルスの感染拡大は収まりませんが、久しぶりに行動制限のない夏休みを経験しました。長い夏季休暇も終わり、いよいよ後期の授業が始まります。心と体の調子を整えて後期に臨みましょう！

お待ちしております！

一人で抱え込まないで！

“長期休暇明けって、なんだか気が重い・・・”

自身の将来のキャリアや学業について、あるいは人間関係等について、悩んだり、不安を感じたりすることはありませんか。そんなときには、家族、友人、学校の教職員など、誰かにあなたの悩みを話してみてください。一人で悩んで解決しないことも、誰かに相談することで悩みの解消につながります。



“こんな不調や悩みを感じたら誰かに相談しましょう”

- このごろ ①よく眠れない ②怒りっぽくなった ③口数が減った
④食欲がない ⑤何だか不安に感じる
⑥外出する気がしない



静岡県立大学には「相談室」があります。※右欄参照
そのほかにも電話や SNS などでも相談できる窓口があります。
身近な人には話しにくいことも、相談窓口になら相談できる
かもしれません。
厚労省の便利な相談窓口サイトがあるので紹介します。

“まもろうよこころ”（電話相談・SNS 相談）
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



もし、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。きっと悩みや不安を和らげることに
つながります。県大の「相談室」を紹介してあげるのも GOOD です！



相談室をご利用ください

相談室は、人間関係の悩み、勉強や将来の不安、自分の性格について
気になることなど、様々な相談に応じています。また、精神科や心療内科の
受診についての相談や、受診後のフォローなどもしています。

今すぐ相談したい！！けれど、相談室が空いていない時は、**健康増進室、
医務室、障害学生支援室、保健室**でも相談できます。声をかけてください。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	(月)～(金) 10時～16時	(木) 11時～15時 (金) 10時～16時
場所 (リモート可)	一般教育棟 1階 (2102-3、2101)	教育棟 3階 面接室
予約方法	soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp ☐ メールで お名前と希望日時を お知らせください。	保健室へ 来室 または 電話で 予約をしてください。 ☎ (054)202-2624

健康支援センター ホームページ

<https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/index.html>



「相談室だより」「健康だより」の
バックナンバーがご覧いただけます。

他にも、新型コロナウイルスのこと、健康診断のこと
など、みなさんの心と身体の健康に役に立つ情報を
随時 発信していますので、どうぞご活用ください。

