



# こころの相談室だよ



NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター※ 相談員：川口智子

あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

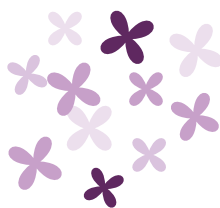
新たな年が皆さまにとってよりよく、

充実した1年になることをお祈りいたします。



さて、昨年12月から職場でのストレスチェックが義務化され、最近では日常生活でも自然にストレスという言葉が使われますが、皆さまは自分のこころの状態をどのように捉えているでしょうか。ご自身の不快な気持ちの原因になっているものや、心身の反応などに気づいておられるでしょうか。中には自分が何に対して不快に感じているのかわからなかったり、周囲の人に言われて初めて自分の状態に気づくなど、自分自身の心身の状態を自覚していないということは珍しいことではありません。

またあまりにも辛いとき、人は自分のこころを守るために、受け入れがたい気持ちや感情をなかつたことにしたり、感じないようにするこころの働きを持っています。その場合無理矢理に自分のこころについて自覚をする必要はありませんが、今の自分がどんなことを感じ、どんな心身の状態が気づくことで、不必要に悩んだり、同じ事で躓いたりすることを軽減させたり、病気を未然に防ぐなど自分を守ったり、成長させたりすることに繋がります。ストレスチェックや自己分析など、自分のこころについて客観的に捉える機会を上手く利用してみることもよいのではないのでしょうか。そして何かお困りの際は、お気軽にご相談下さいね。



## 相談申し込み方法（料金は無料です）

### 大学院連合メンタルヘルスセンター

相談会場 帝塚山大学こころのケアセンター

(奈良市学園南3丁目1番3号)

相談手順 お申し込みは下記予約専用メールでお願いします。(1人3回を限度とします)

相談日 第1・3水曜日、第2・4火曜日(当該日が祝日の場合は原則前日) 14:00～17:00

相談時間 50分/回(初回90分程度)。場所は近鉄学園前駅にある帝塚山大学内で行います。



相談予約専用アドレス

[soudan2@mental-health-center.jp](mailto:soudan2@mental-health-center.jp) (迷惑メール設定解除をお願いします)

緊急電話 06-6755-4458(月、水、金の12時～16時)

①メールでのお申し込み

- ・件名：市町村職員共済組合
- ・お名前
- ・お電話番号
- ・ご希望日



②担当相談員より、ご予約確認メールを送ります。



③予約日承諾のお返事メールをお願いします。



④帝塚山大学内  
こころのケアセンター  
分室(16号館)で  
お待ちしております。

※特定非営利活動法人 大学院連合メンタルヘルスセンター

働く人々の支援を行う心理専門家の育成や、産業現場での支援活動をさらに充実、発展させることを目的に2009年に設立されました。

### ハートランドしぎさん

(生駒郡三郷町勢野北4丁目13番1号)

相談手順 お申し込みは相談予約専用電話でお願いします。料金は無料です。(1人3回を限度とします)

受付日 火・木曜日(10:00～16:00) \*日祝祭日及び年末年始を除く。

相談時間 受付時間内で1回につき60分以内



相談予約専用番号

**0745-72-5307**