



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

皆様、こんにちは。新年度、いかがお過ごしでしょうか。4月から異動されたり、役職が変わったり、また子供さんが学校へ入学されたりと、いろいろな変化があったかもしれませんね。

この時期は新しい人間関係や仕事、環境に慣れようと、多くのエネルギーを使いやすい時期と言えるでしょう。最初のうちは頑張るのですが、だんだんとエネルギーが切れて疲れを感じたり、気分が落ち込んだりし、目の前の作業に集中できない状態になってしまうこともあります。また腹痛や動悸など、身体症状が現れる場合もあるでしょう。



多くの場合は一時的なものですので、ゆっくりお風呂に入ったり睡眠を十分にとって体を休めたりすることで徐々に解消されるでしょう。運動など自分なりのストレス解消法も有効です。それでも解消されずいつもと違うと感じたり、仕事に行けないなどの場合は、無理をせずお気軽にご相談下さい。



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 学園前キャンパス内 18号館3階 18301室（奈良市学園南3丁目1番3号）
[NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター カウンセリングルーム]

※4月より会場と曜日が変更になりました。会場の詳細はご予約時にお知らせいたします。

相談日 第1～4木曜日 14:00～17:00 **相談時間** 50分（初回は60～90分程度）

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。



相談予約専用アドレス

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

お問い合わせ 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**
- ・内容：**お名前、お電話番号、ご希望日**をお知らせください。

②担当相談員より、予約可能時間をお知らせいたします。

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
**学園前キャンパス
18号館18301室**
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