



こころの相談室だより



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

ストレスを引き起こすもの

梅雨も明け、夏本番という時期でしょうか。節電協力により、今も厳しい環境で生活をされている方もおられるかもしれませんね。気温や湿度の変化は体への影響だけでなく、こころの健康の良し悪しに繋がることがあります。またその他にもこころの健康に影響を与えるもの、ストレスを引き起こす要因となるものは様々で、一見良い出来事であっても、こころへの負担となることもあるのです。

例えば、騒音・部屋の明るさなどの劣悪な環境、仕事の量や質・勤務時間の変化、仕事での失敗、昇進・異動・リストラなどによる職場環境や身分の変化、上司や部下・夫婦や親子などの人間関係での問題、自分や家族の病気・怪我などの健康問題、近親者の死などの喪失体験、収入の変化や借金などの金銭・相続問題、結婚・出産・離婚などによる家族構成の変化や引っ越しによる住環境の変化、生命を脅かすような体験や地震などの自然災害、たばこや放射線などの化学物質による要因・・・などがあります。

これらの要因だけでなく、それ以外の出来事でも、心身の不調が長引いたり異変を感じたら、1人で抱えて無理をせずにお気軽にご相談下さい。



相談申し込み方法

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)
- 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 (迷惑メール設定解除をお願いします)

緊急電話 06-6226-8462 (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