



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

皆様、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。夏は暑くて冷たい物を食べすぎてしまったり、食欲が落ちて体調を崩したりする方もいるかもしれませんね。そうなる则ちだんだんこころも元気を失ってしまいますよね。

さて、今回は「食べること」とこころについてお話したいと思います。人は極度に緊張したり、不安が高くなったり、気分が落ち込んだりすると、食欲が低下してしまうことがあります。また様々なストレスがきっかけで、お腹はすいていないのに食べてしまうこともあるでしょう。ひどい場合は、食事や食欲のコントロール、バランスが取れず、食事の量が極端に少なく痩せて健康を害したり、短期間で大量の食事をするなどの食行動の異常、摂食障害になってしまう場合もあるかもしれません。「食べること」とこころは関連しているところがあり、こころの問題のサインとなつてあらわれることがあるのです。

もちろんご自身のことだけでなく、一緒に食事をするご家族の食行動の異常など、気になることがあればお気軽にご相談ください。バランスのよい食事を取り、食事を楽しめるということは、体だけでなくこころにとつてもとても良いことなのです。



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 毎週木曜日 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**
でお待ちしています。

※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