



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。いかがお過ごしでしょうか。今年の夏はかなり暑い日が続き、これまでにない天候で体調を崩された方もおられたのではないかと思います。気候の変化もストレス要因の1つですので、心身の変化にも目を向けて労わってくださいね。

私達の体には、体温を上げたり、汗を出したり、心臓を動かしたりと、自分で意識しなくても心身の機能を調整する働きがあります。これは自律神経の働きによるもので、緊張、興奮、活動状態にあるときに働く交感神経と、リラックスしているときに働く副交感神経に分けることができます。

自律神経のバランスが乱れると、常に緊張して眠りが浅くなったり、筋肉がこわばって肩が凝ったり、疲労感が出たりします。その他、動悸、息切れ、めまい、微熱、食欲不振、下痢、イライラ感、焦燥感、不安感、落ち込み等、様々な心身の不調が現れます。



意識的にマッサージやお風呂で体の緊張をほぐしたり、ゆったりした気分になれるよう心地よい香りや音楽を取り入れリラックスできるようにしたり、規則正しい生活習慣でメリハリをつけ、自律神経の働きを整えることもよいでしょう。どうぞご自愛ください。

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

平成30年度より県中部に新たに相談会場を設けました

県北部 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】

相談日 毎週木曜日（祝日の場合は原則前日） 相談時間 14:00～17:00の間で50分（初回は60～90分程度）

県中部 相談会場●**奈良県市町村会館** 2F 講師控室1（橿原市大久保町302番1）

相談日 毎週木曜日（祝日を除く） 相談時間 9:00～12:00の間で50分（初回は60～90分程度）

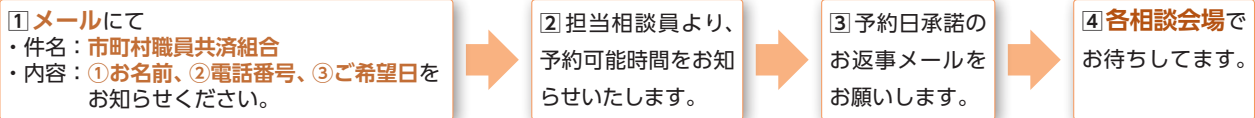
相談手順 お申込みは下記**予約専用メール**でお願いします。



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13時～17時）



※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 お申込みは相談予約専用電話でお願いします。（1人3回を限度とします）

受付日 火・木曜日（10:00～16:00）*祝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