

# こころの健康管理って？

風邪をひくことがあるように、だれでもこころの不調を感じるがありますが、その多くはセルフケアや治療で回復します。健康診断時に実施している「メンタルヘルスチェック」は、こころの健康状態をセルフチェックしていただくことを目的に実施しています。3つ以上チェックがついていた方や、こころの不調がある方は、カウンセリング、精神神経科診療をぜひご利用ください。

## こころの不調はありますか？

こころの不調は、気分が落ち込む、イライラ感がつのる、疲れやすく元気がない、くよくよ同じことで悩んでしまう、といった症状が現れます。また頭痛、不眠、食欲がない、下痢をしやすいなど身体的な症状が現れることもあります。

## こころのセルフケアって？

こころの不調の原因は、ご自身がわかっていることが多いものです。環境を変えることが難しい場合もありますが、その原因を避ける工夫や、対処法を考えることが必要です。また、日常から栄養と睡眠に十分注意し、規則正しいリズムで生活するよう心がけ、友人と食事したり、自然と触れ合ったり、スポーツや趣味でリフレッシュしてみましょう。また、一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することも大切です。自分では気づかなかった考え方や対処法が見つかるかもしれません。



教職員向けカウンセリング（完全予約制、日本語対応）

<http://www.hcc.keio.ac.jp/ja/admissions/counseling.html>

の申し込みフォームにてお申し込みください。



精神神経科診療（完全予約制）

日吉診療所	内線：32703	外線：045-566-1055
三田診療所	内線：22394	外線：03-5427-1607
湘南藤沢診療所	内線：52201	外線：0466-49-3411
保健管理センター信濃町分室	内線：62021	外線：03-5363-3634

産業医面接は下記、診療予定を参照してください。事前に予約してください。

<http://www.hcc.keio.ac.jp/ja/clinic/hiyoshi-schedule.html>