

# 秋のメンタルヘルスケア

9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です。警察庁の発表によると令和3年の全国の自殺者数は21,007人で、前年よりわずかに減少したものの依然として高い数値です。自殺の動機は、健康問題や経済・生活問題、学校問題等、様々なストレスによるものです。大切な命が失われないよう、ご自身や身近な人のストレス状況に目を向けてみましょう。



## 🍃 ストレスのサインに気づく



ストレスのサインは心身の様々な不調として現れます。

### 心理面

イライラ、緊張、不安、気分の落ち込み、興味・関心の低下、情緒不安定など

### 身体面

疲労感、頭痛、めまい、首・肩のこり、腰痛、目の疲れ、動悸・息切れ、胃痛、食欲不振・食欲亢進、体重の急な増減、便秘・下痢、寝つきが悪い・眠りが浅いなど

### 行動面

うっかりミスが増えた、集中できない、作業効率の低下、飲酒量の増加など

## 🍃 早めのセルフケア

ストレスのサインに気づいたら、ストレスを溜め込まないように、その日その日に解消しておくことが重要です。自分にあったストレス解消法を見つけておきましょう。

また、ひとりで抱え込まず、勇気をもって相談することも大切です。

### ストレス解消法(例)

- 適度な運動(ウォーキング、ジョギングなど)
- 気持ちを書き出す
- 腹式呼吸
- 音楽を聴く、歌う、踊る
- 趣味に没頭する
- 部屋を掃除する
- 友人や家族とお喋りする

## 🍃 相談する

友人や家族だけでなく、大学の先生、電話相談、地域の保健所や保健センター、クリニックなど、実は多くの相談先があります。つらい気持ちを抱え込まず、だれかに相談してみましょう。迷った場合は、まず学内の学生相談室や保健室へお喋りをしに来てください。雑談だけでも気分転換になるかもしれませんよ。

### 学生相談室

開室日	授業のある日の毎週火～木曜日 11:00～17:30 ※夏季休暇中(9月)の開室日は、9月7日(水)11:00～17:30 後期は9月27日から開室予定
場所	本館2階の階段を上がって下りた正面の部屋
予約方法	・gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp にメール (件名に「相談予約」、本文に学科・学年・氏名・連絡先・希望日時を明記) ・学生支援センターまたは保健室で予約する



### 保健室

開室日	平日 8:45～17:30
場所	本館1階

