



# 学生相談室だより

2024年10月号

夏が終わり、ようやく秋の涼しさを感じる頃となりました。

普段ご自分のメンタルヘルスについて気にかけていますか？精神疾患についてどのくらい知っていますか？

世界精神保健連盟は毎年10月10日を、「世界メンタルヘルスデー」と定めています。メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的としています。世界保健機関（WHO）もサポートしている正式な国際デー（国際記念日）です。

ストレスを感じたり気分が落ち込むことは誰にでもあることです。また、ストレスが積み重なって心の病気になることも誰にでも起こりうることです。メンタルの不調を感じたとき自ら周りにヘルプを出しやすく、周囲も早めに気づいてヘルプしやすい社会であればと思います。

「世界メンタルヘルスデー」をきっかけに、あらためてご自分や身近な人のメンタルヘルスについて関心を持ってみませんか？

## 学生相談室の利用について

- ・相談内容：学生生活のこと、人間関係のこと、進路のこと、なんでもOKです。
- ・開室日：10月1日（火）・10月24日（木） 11月5日（火）・11月28日（木）  
12月10日（火）・12月19日（木） 2025年1月9日（木）・1月21日（火）  
2月13日（木）・2月25日（火） 3月6日（木）・3月18日（火）
- ・開室時間：  
① 12:00-12:50 ② 13:00-13:50 ③ 14:00-14:50  
④ 15:00-15:50 ⑤ 16:00-16:50

・場所：G棟3階東側奥

・申し込み方法：

学生支援課または保健室に電話かメールで予約をお願いします。

メールで予約するときは件名に「学生相談の予約」と記載してください。

学生支援課 メール：[gakuseika@ikuei-g.ac.jp](mailto:gakuseika@ikuei-g.ac.jp) 電話：027-329-8140・8141

保健室 [メール hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp](mailto:hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp) 電話：027-329-8142

※事前予約制ですが、予約が入っていないときは相談できます。

面接開始時間にドアをノックしてください。

ご協力よろしくお願いたします。

相談室

おまちしています

