

こころの病気について

大学生の皆さんの年代は、様々なこころの病気がはじまりやすい時期でもあります。こうした病気は、体の病気がいろいろな器官の不調によって起こると同じように、主に脳という極めて複雑な器官の働きのバランスが崩れることによって生じますが、早い時期に治療を受けることで、バランスの崩れを改善することができます。

具体的には、うつ病に対して抗うつ剤を用いるように、薬物治療が一つの選択となります。精神科の薬と言うと、「怖い」と心配をされるかもしれませんが、実際は、抗うつ剤や精神安定剤には、脳の神経細胞が本来持っている働きを強めるか弱めるかのどちらかの作用しかありません。従って、お薬によって何か新しい作用が脳に加わるわけではありませし、自分の考えが変えられてしまうということもありません。

保健管理センターでは、こうした病気の予防や治療についての精神保健相談を行っています。最近良く眠れない、やる気がでない、授業中に不安で息苦しくなる、食事量のコントロールがうまくいかない、等の相談に対して、適切な医学的判断を行い、治療へとつなげていきます。ご自分のこと以外でも、ご家族や親友の問題についても相談を受け付けます。プライバシーは完全に守られますので、どうぞ安心して相談してください。

カウンセリングについて

「カウンセリング」の最もシンプルな定義は、「ある人の話を聴くことで、別の人を助けること」です。とすれば、友達や恋人同士、家族の間でもカウンセリングが成り立ちそうですね。実際、友達に悩みを相談して気持ちが楽になることもあるでしょう。しかし、カウンセラーに話を聞いてもらうことで、はるかに安全でスピーディーに解決を見つけられることも多いのです。

カウンセラーは、あなたの秘密を完全に守ってくれます。またカウンセラーと一緒に考えることで客観的で、ニュートラルな判断を下すことが出来ます。もしあなたの抱える悩みが深刻であれば、相談を受けたあなたの親友も同じように悩み、苦しむかもしれませんし、時にはあなたの秘密をまた別の人に打ち明けてしまうかもしれません。カウンセラーはあなたの話を冷静に聴き、プロフェッショナルな対応を行います。カウンセラーは決してあなたに解決の無理強いをしませんし、あくまで自分のペースで、納得のいく解決を見つけることが出来るように、あなたを援助します。

保健管理センター・カウンセリング室では、随時相談を受け付けます。相談内容は、あなたが相談してみたいと思うことであれば、どんなことでも構いません。電話での予約も可能です。

♥ からだ & こころの相談は保健管理センターへ

	からだの相談	こころの相談(当面遠隔)
彦根キャンパス 保健管理センター ☎ 0749-27-1024 ✉ hoken@biwako.shiga-u.ac.jp	山本医師(内科)…………… 毎週火・木 高村医師(整形外科)…………… 第1金 女性相談…………… 未定	久保田医師…………… 毎週月・金 國松カウンセラー…………… 毎週月 わたなべ 渡部カウンセラー…………… 毎週火 補充予定
大津キャンパス 保健管理センター分室 ☎ 077-537-7709 ✉ hoken@edu.shiga-u.ac.jp	山本医師(内科)…………… 毎週月・水 北村(清)医師(内科)…………… 毎週月 北村(博)医師(整形外科)…………… 第1・3金 女性相談…………… 未定	久保田医師…………… 毎週火・木 岩城カウンセラー…………… 毎週木 補充予定

※上記の相談日は、講義等医師の都合により変更されることがあります。掲示板で確認してください。

〈こころの相談について〉

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、保健管理センターにおける対面形式でのカウンセリングは当面の間中止しておりますが、代替手段として、電話やビデオ通話での遠隔カウンセリングによるサポートを行っております。

ご希望の方は、メールにて、氏名と学籍番号、およびカウンセラーへのご要望(性別など、あれば)をお書きの上、ご連絡ください。