

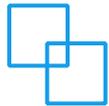


学生何でも相談室だより

第8号 2024年10月1日 電気通信大学学生支援センター 学生何でも相談室

今年度も半分が過ぎ、後期に入りましたね。どのような夏休みをお過ごしでしたでしょうか。

学内には、保健管理センター、学生何でも相談室など、心身の不調や、メンタルヘルスについてご相談することが可能ですが、学外での受診を考えている場合に、どのような場所か、どこを受診すればよいのか、不安に感じることもあると思いますので、「心療内科・精神科」についての気になる点をご紹介しますと思います。



精神科と心療内科のちがい

【キーワード】心療内科・精神科・精神神経科

心療内科（メンタルクリニック）

ストレスなど心理的な要因で体に症状（じんましん、胃潰瘍など）が現れる「心身症」を主な対象に診察します。実際はこころの病気を診てくれる医療機関もあります。

ただし、軽いうつ病や神経症など、一部しか診ないというところもあります。

受診を検討している場合に心配なことがある時は、一度お電話で問い合わせをしてみるといいと思います。

精神科（精神神経科）

こころの病気を専門に診る医療機関。

こころの病気とは…

- ・うつ病
- ・不安障害
- ・統合失調症
- ・薬物乱用
- ・摂食障害など



入院が必要な状態の時は、町にある心療内科ではできないので、精神科がある病院（大体は総合病院など）になります。

受診をする時に知っておくといいこと

- ・初診の予約をとる時は、予約状況によって、1ヶ月後になることがあります。そのため、こころや、体の不調が何度か感じられる場合は、かかりつけの受診先があると、再診で予約がとりやすくなるため、少しでも悩まれる場合は一度受診してみても一つの選択肢です。
- ・初診は長くて1時間ほど、初診以外で通院となった場合の診察時間は10～15分程度で、体の症状や服薬後の調子などを質問されることが多いです。
- ・ご自身が気になること、ご心配に思っていることは、遠慮なく、主治医の先生に伝えられるといいと思います。
- ・診察時になにを話せばいいか忘れてしまう場合は、事前にメモをしたり箇条書きにして、診察時に見ながら伝えられるといいと思います。

それでもなお、ご不安なことや、ためらいがある方は、大学内の保健管理センター、学生何でも相談室でまずはお話を聴くことも可能です。ご検討くださいね。

よい睡眠のために

2023年に厚生労働省から、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」というものが発行されました。毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則が紹介されていますので、ご紹介いたします。

第1原則 適度な長さで休養感のある睡眠を。
6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保

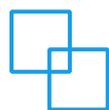
第2原則 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

第4原則 嗜好品とのつきあい方に気をつけて。
カフェイン、お酒、たばこは控えめに

第5原則 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家（医師）に相談を

生活を振り返ってみて、工夫や改善ができるところから、試してみてくださいね



学生何でも相談室 予約方法

学生何でも相談室では、学生生活を送るうえで生じる様々な悩みなど、専門のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が相談に応じています。

ご相談内容がまとまらなくても、

どのようなことに困っているのか、一緒に考えることもできます。

お話してみたいなと思った際は、お気軽にいらしてくださいね。

予約方法

窓口：B棟1階 学生サポートルーム

電話：042-443-5135

メール：gakuseisoudan@office.uec.ac.jp



※お電話か、窓口が最も早く予約をとれます！

メールで予約をする場合は、相談内容と、希望日時を3つ程、挙げてください。

メールでのご相談も可能ですが、ご相談問わず、メールはご返信に、最大一週間かかる場合がございます。

開室曜日と時間

月～金曜日 9:00～17:00

※12:00～13:00は窓口のみ開いています。

黄緑色のドアが目印です。

