

みなさんこんにちは

暑いですが、みなさんは以下の様な不調はありませんか？

【 体調チェック 】

- ・ 気分が憂うつ。理由もないのに不安。
- ・ イライラする、怒りっぽい。
- ・ 何度も確かめないと気がすまない。
- ・ 誰かが自分の悪口を言っている。
- ・ 食欲がない。食事がおいしくない。
- ・ なかなか寝つけない。夜中に何度も目が覚める。

⇒この様な症状が続く時は、病気などが隠れている事もあるので、学校（学生課、保健室）、相談室のスクールカウンセラーや病院などへ相談してみましょう。

また、友達や家族が「死にたい」と言い出した時や、ぼんやりしていたり、急に様子が変わった（服装や態度が普段と変、太った、痩せた etc）など気がかりがあれば、それもまた、相談してみてくださいね。その友達と一緒に相談に来て下さってもかまいません。

📖 参考

・ 山形いのちの電話 HP 【<https://www.yamagata-ind.jp/>】 電話相談 023-645-4343（受付時間 13:00～22:00）、フリーダイヤル 0120-783-556（毎月10日はフリーダイヤルの日 24時間 8:00～翌日 8:00）、ナビダイヤル 0570-783-556（受付時間 10:00～22:00）

・ 厚生労働省 HP 「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/index.html>



暑中お見舞い

今年度、相談室を利用された方、
そうでない学生の皆さんも、暑中お見舞い申し上げます。
暑い中、夏休みを迎えますが、
どうぞ良い夏をお過ごしくださいね。

夏休み中に何かあった際には、どうぞ遠慮なく学校（学生課、保健室）に相談して下さいね。

夏休み中は、相談室は閉室しますが、
10/5～開所予定ですので、皆さんの来室をお待ちしております。
夏休み中でも予約は受け付け可能です。予約方法は、
学校 HP「学生生活」→「困ったときには」を見てみて下さい。

