

こんなサインは ありませんか？

こころの不調は、さまざまなサインとして現れます。自分が感じる気分の変化だけでなく、周囲からみてわかる変化もあります。



気分が落ち込む
ネガティブ思考



イライラする
焦る気持ち



やる気が起きない



思考力の低下



眠れない
過度に寝てしまう



食欲がない
食べ過ぎてしまう



頭痛や肩こり
胃腸の不調



身体がだるい
疲れがとれない

サインを



見つける

学内で相談をしたい場合

学生相談センター TEL:0798-45-3528



Webサイト

Check!

学外で相談機関を探したい場合

支援情報検索サイト（厚生労働省）<http://shienjoho.go.jp>

こころの不調について知りたい場合

知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_depressive.html



相談 する

学生相談センター（中央キャンパス研究所棟2階）

中央キャンパス 月～金 9:30～17:00 直通電話

浜甲子園キャンパス 火・木 9:30～17:00 **0798-45-3528**

（薬学部分室）

