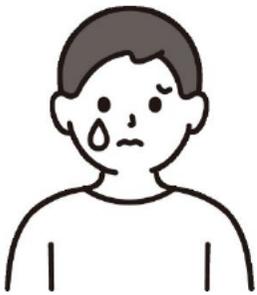


こころの“SOS”サインに気づこう

こころの“SOS”サイン

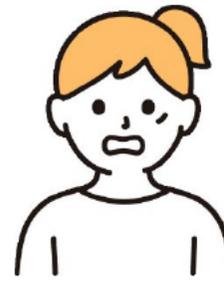
気分が落ち込む



- 無表情でいることが多くなる
- 喜怒哀楽を表さなくなる
- 些細なことで泣いてしまう
- 気分がひどく落ち込む
- 眠れない
- ご飯が美味しく感じられない

上記の症状に☑があり、続いている場合
「うつ病」になっているかもしれません

不安でたまらない



- 寝つきが悪い
- 喉がつまったような感覚がある
- 不安や緊張が強い
- 集中ができない
- 恐怖心が強い
- パニック発作を起こすことがある

上記の症状に☑があり、続いている場合
「不安障害」という病気かもしれません

周りに誰もいないのに 声が聞こえる



- 家から出られない
- 周りに誰もいないのに声が聞こえる
- 眠れない
- 周りの人が自分に危害を加えようと企んでいるようで怖い
- 不気味なイメージが目に浮かぶ

上記の症状に☑があり、続いている場合
「統合失調症」になっているかもしれません

こころの SOS サインが出ている場合 
周りの人が SOS サインを出している場合



早めに相談しましょう

保健管理センターでは公認心理師による
カウンセリングを実施しております。
1人で抱え込まず、気軽に相談してください

<受付窓口>

金沢大学保健管理センター

Tel:076-264-5255

E-mail: hokekan@kenroku.kanazawa-u.ac.jp

災害、事件、事故を経験したときのストレス緩和



このたび能登地方を震源とする大規模な地震が発生し、不安を感じておられる方も多いと思います。

このような災害、事件、事故を経験したときのストレスを緩和するために、情報提供をさせていただきます。

このような症状はありませんか？

- 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどが取れない。
- 感情が高ぶって寝つきが悪くなったり、途中で目がさめたりする。
- 食欲がおちる。
- 疲れやすく、からだがだるい。
- 災害の体験に関連した内容の不快な夢を見る。
- 災害の体験に関連した光景が、突然繰り返しよみがえって不快となる。
- 以前と比べて、活力や集中力が低下している。
- 物音などちょっとした刺激にもびくっとしてしまう。
- 涙が止まらない。
- 以前に比べてイライラして、怒りっぽくなる。
- なんとなく落ち着かない。

このような「こころの変化」は決して特別な反応ではありません。
ひどいショックを受けたとき**“誰にでも起こりうる正常な反応”**
です。決して無理をしないで、受け止めてあげましょう。

ストレス対策

- イライラが強まったときは、深呼吸をして、リラックスするようにしてみましょう。
- 信頼できる人に話を聞いてもらうことはこころを軽くするのに役立ちます。ただし、無理に話すことはありません。
- 人と人のつながりを大事にしましょう。ご家族同士、ご近所同士で、声をかけ合いましょう。

相談窓口



金沢大学では
災害等における「こころのケア」を目的とした
支援チーム「KEYPAT」を立ち上げました。

こころの専門家が本学の学生・留学生、児童・生徒、教職員、
保護者・家族等に対する支援を行います。

相談したい方は以下にメールをお送りください。
mail: keypat-info@ml.kanazawa-u.ac.jp