



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.86〕

発行：平成30年3月12日

拓殖大学学生支援室

春季休暇を有効活用できていますか？1年を振り返り、良く出来たことや出来なかったことを確認し、次年度にいかしていただきたい。4年生の皆さんは、大学生生活の締めくくりとして、健康診断等に基づき治療等の必要性が指摘されているものがあれば、早期治療に向け対処し、健康増進に結びつけ、心身ともに健全な状態で社会人への一歩を踏み出して下さい！

Topic 卒業・就職…、うれしいけど不安も…、大丈夫？

厚生労働省では働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトとして『こころの耳』を整えています。これから社会人としての一歩を踏み出す4年生はもとより、働き盛りの保護者の皆様にも関係性のあるサイトと思慮しますので、ご紹介します。【以下、同サイトより引用】

こころの耳 【厚生労働省 メンタルヘルス・ポータルサイト】

◇初めての方へ

こころの耳は、こころの不調や不安に悩む働く方や、手助けをするご家族の方、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などの支援や、役立つ情報の提供を目的に作られた、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトです。

こちらのページでは、こころの耳を初めてご覧になれる方に向けて閲覧者の方によく見られているページをご紹介します。

こころの耳では、サイトを利用される方に合わせて「働く方」「ご家族の方」「事業者・上司・同僚の方」「支援する方」の4つに情報を分類しています。

またそれぞれの情報は、その内容により「相談する」「知る・調べる」「学ぶ・実践する」の3つのカテゴリーに分類しています。

<相談する>

ご自身の悩みやメールや電話で相談できる「働く方」のための相談窓口や、事業者の方向けには職場のメンタルヘルス対策の相談窓口などをご紹介します。

※こころの耳メール相談、こころの耳電話相談、全国医療機関検索

※=働く方によく見られているコンテンツ（以下、同様）

<知る・調べる>

うつ病などのメンタルヘルス不調やストレスに関するコラム、事例紹介、Q & A、法令解説など、職場のメンタルヘルス対策にも活用できる情報をご紹介します。

※ご存じですか？うつ病、ストレス軽減ノウハウ、Q & A

<学ぶ・実践する>

ご自身の状態を知る職場のストレスセルフチェックをはじめ、Eラーニングや映像を通じて、セルフケアや職場のメンタルヘルス対策について学べるコンテンツを紹介します。

※5分でできる職場のストレスセルフチェック、働く人の疲労蓄積度セルフチェック、15分で分かるセルフケア

大学生生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、総合支援窓口である学生支援室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

文京キャンパス	C館2階	学生支援室	〔学生主事5名〕
八王子国際キャンパス	管理研究棟1階	八王子学生支援室	〔学生主事3名〕
※月～金	9:00～17:00	土	9:00～15:00

各種相談日のご案内【今年度終了】

- 心の健康相談日—専門医により、心の健康に係わる医学的対処法をアドバイスしています。
 - 法律相談日—本学教員による、法律に係わる諸問題についての相談機会を設けています。
 - 女子学生のための相談日—本学女性教員による、女子学生のための相談機会を設けています。
- ～ 今年度の上記相談日は、終了しました。次年度の日程が決まり次第、お知らせします。 ～

次回発行予定 平成30年4月2日（月）

