

おもと会 こころと体のヘルスケアセンター



「メンタルヘルス」という言葉、聞いたことはありますか？「メンタル＝心」「ヘルス＝健康」で「心の健康」とも言われます。心って、目に見えないものですが私たちは学校や職場、日常生活で常に心を動かしています。嬉しい時、悲しい時、あなたやあなたの周りの人・状況に何かしらの**変化**があった時、常に**心**はエネルギーを使っています。それは人間らしく、素晴らしいことですが時にエネルギーを使いすぎて疲れてしまったり、**不安**や心配な気持ちが大きくなることもあります。よくわからないけれど何もかもうまくいかない気分になったり、投げ出したい気持ちになったりもします。また**心と体**も密接につながっていて、心が疲れると体にサインが現れたり、また反対に体

の疲れがたまって心の**元気**がなくなってしまうこともあります。

おもと会には、働く職員の皆様や、沖縄看護専門学校・沖縄リハビリテーション福祉学院に通う学生の皆様の「こころと体の健康」についてサポートするセンターがあります。元気に仕事や勉強ができるためによりよい**環境作り**を目指したり、実際に「今困っているんだ」「誰かに話を**聴**いてほしい」と思う方には、専門の相談員がカウンセリングを行い一緒に考えていくこともできます。

沖縄看護専門学校・沖縄リハビリテーション福祉学院の学生の皆様、学生生活のサポートの一つとして「こころと体のヘルスケアセンター」をぜひご活用ください。

学校のこと

- * 授業についていけない
- * 授業へ気持ちがむかかない
- * 進級のこと
- * 経済的なこと
- * 学校をやめたい



こころのこと

- * やる気、集中力がでない
- * 興味がわかない
- * 人と会いたくない
- * 緊張する
- * イライラして落ち着かない

対人関係のこと

- * 友達や先輩、家族、先生とのこと
- * 人との関係について
- * コミュニケーションが苦手
- * 人の目が気になる



からだのこと

- * 眠れない、起きられない
- * 食欲がない、多く食べすぎる
- * 急激な体重減少、増加
- * 体調が悪い(疲れやすい)
- * 体で心配なことがある

お気軽にご相談ください

※**カウンセリング**：専門のカウンセラーが話を聞かせて頂きながら、一緒に考えていきます。

※**相談は予約制です(無料)**。まずは電話またはメールでご連絡下さい。

※**ヘルスケアセンターは相談される方の個人情報を守ります**。本人の了解なしに、相談内容を他人にお話しすることはありません。

