



相談センターだより

第30号 2022. 5. 発行

皆さんの疲れサインはなんですか？

入学、入社、進学、異動、転勤、引っ越し…。この4月から新しい環境で過ごす方々も多いのではないのでしょうか。私自身も色々と環境の変化があり、新たな気持ちで新年度を迎え、日々を過ごしています。

新年度が始まって1ヶ月くらい過ぎた5月頃（ゴールデンウィーク明けなど）に体調を崩しやすいということを皆さん1度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。正式な病名ではありませんが、5月病という言葉もよく知られています。

特に新しい環境で過ごしていると、覚えなければいけないこと、やらなければならないことが多くあったり、新しい人間関係を築いていったりと自分でも気付かないくらいエネルギーを使っていることがあります。新型コロナウイルスの影響もまだまだありますので、気を遣わなければいけないことも多々あります。新しい生活に対してワクワクとした楽しい気持ちがある一方で、緊張感や不安な気持ちも持ちながら過ごすこともあると思います。自分が気付かないうちにストレスや疲労がたまっていて体調を崩す、または少しずつ慣れてきてふと緊張の糸が緩んだときに体調を崩す…という可能性もあります。

4～5月という時期に限ったことではありませんが、ストレスや疲労が蓄積すると心や体になんらかのサインが現れます。人によってサインは違いますが、例えば、頭痛や腹痛、肩こりなど体の不調として現れてくる場合もあれば、やる気が出ない、何をするにも億劫など心の不調として現れる場合もあります。飲酒や過食など、行動面で現れる場合もあると思います。

大切なのは、自身の疲れサインに気付くことです。疲れサインに気付き、早目に対処することで、本格的に体調を崩すということを防ぐことができます。「あれ？なんかかいつもと違うかな？」と感じたら、好きなことをしたり、誰かに話を聴いてもらったり、仕事の調整をしたり、自身に合った方法で対応していただけたらと思います。

まずは自身の疲れサインについて、どんなことがあるかな？と少しだけ考えてもらえると嬉しいです。

相談員 笹川 裕美

お知らせ

2023（令和5）年4月より男女共学化・名称変更となり、大学名が「鹿児島純心大学」となります。当センターも「鹿児島純心大学大学院心理臨床相談センター」に名称が変更となります。

◆相談スタッフ◆ 令和4年5月現在

センター長	餅原 尚子	(本学大学院教授)
相談員	藤田千鶴子	(本学大学院教授)
	石井 洋平	(本学大学院准教授)
	中村 誠文	(本学大学院准教授)
	笹川 裕美	(本学大学院助教)
客員相談員	久留 一郎	(本学名誉教授)
	山本 英次	(池田病院非常勤医師)
	井上 賢人	(井上メンタルクリニック院長)
	関山 徹	(鹿児島大学教育学部准教授)
	中川 潔	(中川クリニック院長)
	小田奈緒美	(本学大学院非常勤講師)
	児玉 さら	(本学大学院非常勤講師)
	下津 玲子	(鹿児島国際大学非常勤講師)
研修相談員	久木崎由衣、神園彩華、松尾治子、寺脇朱音、田畑奈緒	
大学院研修生	本学大学院心理臨床学専攻 9名	

◆相談の種類と料金について◆

相談の種類	単位	料金
受理面接	1回	2,500円
臨床心理面接	1回	2,000円/人
こども心理面接	1回	1,500円/人
平行面接	1回	2,500円/組
集団心理面接	1回	1,500円/人
コンサルテーション	1回	1,500円/人
心理・発達査定面接	1回	2,000円/人
スーパーヴィジョン	1回	2,500円
予約料(当日のキャンセルの場合)	1回	500円

◆相談の申し込み◆

相談は有料で、全て予約制となっています。まずは、電話にてお申し込みください。

予約日時につきましては、後日、担当のものが電話にてお返事いたします。

住所 〒895-0011 鹿児島県薩摩川内市天辰町2365番地

鹿児島純心女子大学大学院 サンタマリア館1階 心理臨床相談センター

電話番号 0996-23-5385 (直通)

相談受付 月～金曜日 (12時半～17時)

面接時間 月～金曜日 (9時～17時)