

カウンセリングセンターの利用について



相談したいときは

- 最寄のカウンセリングセンターに直接来室するか、電話でご予約ください（※センターの場所や連絡先は裏面です）。予約制ですが、空いていれば当日中に相談に応じます。
- 費用は一切かかりません。
- 相談に来たことや相談内容が他にもれることはありません。
- 月に一度専門医も相談に応じています。
- ご家族からの相談も受けています。



相談以外の利用について

- イベント：月に 1 回程、物づくりやアロマテラピーなど、季節にちなんだ様々なイベントを開催しています。日程や参加方法は、KGU ポータルやポスターなどでお知らせします。
- 心理テスト：性格テストなどの心理テストを体験できます。自分のことを振り返り、自分を再発見してみませんか？
- 金沢八景キャンパスには、「ほっとスペース」が併設されています。昼食を食べたり、休憩時間に一人でゆっくり過ごせる静かな場所です。相談がない方も利用できるので、気軽にご利用ください。

横浜・金沢八景キャンパス

フォーサイト 21 B1F

〒236-8501
横浜市金沢区六浦東 1-50-1
国際文化学部 社会学部
経済学部 理工学部
建築・環境学部

☎ 045-786-7014



エテルニテ 1F

〒236-8503
横浜市金沢区六浦東 1-50-1
人間共生学部（共生デザイン学科） 栄養学部 教育学部
看護学部

☎ 045-786-9863



横浜・関内キャンパス

4F

〒231-0031
横浜市中区万代町 1-1-14
経営学部 法学部
人間共生学部（コミュニケーション学科）

☎ 045-232-4093



うつっぽいと
感じたら



関東学院大学 カウンセリングセンター

開室時間

月曜日～金曜日 9 時～17 時

うつっぽいと感じたら

「やる気が出てこないけれども、無理をしてギリギリで課題を提出している」「なんとか授業に出席しているけれども気持ちが落ち込んでいる」

自分はまだ大丈夫な気がするけれども、もしかしたらうつなのかもしれない。自分の心の状態が今どれくらいなのか、曖昧でわからず悩んでいる人もいます。

“うつ”とは気分や感情が落ち込んで意欲が失せ、いつもはできていたことができなくなる状態をいいます。以下の表は、うつの症状として知られるものです。

● こころの不調 ●

感情面：不安、いらいら、憂うつ、焦り、自分が悪く思える

思考面：頭が働かない、集中できない、決められない

意欲面：やる気がでない、何をしても楽しくない

● からだの不調 ●

不眠／食欲の低下・増加／体が疲れやすい・だるい／頭痛、肩こり／吐き気／胃痛／腰痛
腹痛／便秘・下痢／動悸・胸痛／めまい／口渇／体重減少

うつっぽいかも…と思う方は、次のチェックリストに自分がいくつ当てはまるか数えてみてください。

チェックリストを試してみよう

- ☐ 毎日の生活が充実していない
- ☐ 自分は役に立つ人間だと思えない
- ☐ 以前楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐ これまで楽しんでいたことが、今は楽しく感じられない

2つ以上当てはまる場合は、うつの入り口に立っているかもしれません。この状態が続くのはとても辛いことです。対処法をいくつか紹介します。

様々な対処法

十分に休む

うつ状態は、エンジンがオーバーヒートした状態などに例えられています。大切なのは「エンジンを冷やすこと」つまり「休む」ことになります。慣れ親しんだ環境で暮らし、その中で負担を減らすことが大切です。とはいえ、課題やレポートなどは放っておくとどんどん増えて、休む時間を侵食していくので、予め休む時間を設定することが重要になります。

ストレスを減らす

勉強や仕事、人間関係、環境の変化などストレスには様々なものがあります。ストレスの原因を自覚している場合は、そのストレス状況に合わせた対処を無理のない範囲で試みてください。ストレスを減らす方法についてはカウンセリングセンターニュース「ストレス」、ストレスに強くなるためにはカウンセリングセンターニュース「レジリエンス」も参考にしてください。

しかし、「特にストレスがない」と思っているもうつ症状が現れる人もいますので、他の方法も参考にしてみてください。



自分をよく知る

自分の考え方のパターンを知ることで、様々な状況に対応しやすくなります。また、自分の得意なこと・苦手なことを詳しく知ることで生活しやすくなる人もいます。自分をよく知るための気力がある方には有効な方法になり得ますし、再発予防にも役立ちます。カウンセリングセンターニュース「不安」では、考え方のパターンをいくつか紹介しています。

自力でこのような作業を行うことはエネルギーを要すると思います。気力が続かない場合は、無理をせず別の方法を試みてください。

相談をする

ストレスから開放されるとうつ症状が回復する場合もありますが、その後も症状が続く場合もあります。長期化や再発を予防し、しっかりと対処するためには専門的な相談をしていくことをお勧めします。カウンセリングセンターでは、専門のカウンセラーや専門医との相談ができます。それぞれの方に合わせた対処法を一緒に考えていきます。



<参考文献>

- ・大学生のこころのケア・ガイドブック 精神科と学生相談からの17章 福田真也（金剛出版）
- ・大学生のストレスマネジメント 齋藤憲司・石垣琢磨・高野明（有斐閣）
- ・うつ病ってどんな病気？ 横浜市ホームページ（令和4年3月更新）