

# こんなサインは ありませんか？

こころの不調は、さまざまなサインとして現れます。自分が感じる気分の変化だけでなく、周囲からみてわかる変化もあります。



気分が落ち込む  
ネガティブ思考



イライラする  
焦る気持ち



やる気が起きない



思考力の低下



眠れない  
過度に寝てしまう



食欲がない  
食べ過ぎてしまう



頭痛や肩こり  
胃腸の不調



身体がだるい  
疲れがとれない

## サインを



## 見つける

学内で相談をしたい場合

**学生相談センター** TEL:0798-45-3528



Webサイト

Check!

学外で相談機関を探したい場合

支援情報検索サイト（厚生労働省） <http://shienjoho.go.jp>

こころの不調について知りたい場合

知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease\\_depressive.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_depressive.html)



## 相談 する

**学生相談センター**（中央キャンパス研究所棟2階）

中央キャンパス 月～金 9:30～17:00 直通電話

浜甲子園キャンパス 火・木 9:30～17:00 **0798-45-3528**

（薬学部分室）

