

あなたのメンタルヘルス大丈夫？ 今のこころの状態をチェックしてみよう

実りの秋と言われるように、今の時期は学校生活も充実し学びが深まる時期です。
だけど・・・なぜかここ最近以下のような気持ちが強くなっていませんか？大丈夫？

Webハッスル尺度（中野2013）

- 1 友達とうまくやっていけない
- 2 孤独に感じた
- 3 社会から受け入れられないのではと心配する
- 4 友人に失望したり、裏切られたりした
- 5 あることへの貢献度を過小評価された
- 6 学校に不満がある
- 7 勉強することが嫌になった
- 8 仲間に好きになれない人がいる
- 9 履修した講義が面白くない
- 10 親しい人との関係で決心しなければならないことがあった



- 11 読解力の低さのために苦労した
- 12 文章が下手なために苦労した
- 13 授業について行くことに苦労した

- 14 レジャーのために十分な時間が取れない
- 15 課外活動に多くの時間がとられてしまう
- 16 責任を持たなければならないことが多すぎる
- 17 勉強をしている時に邪魔が入った



□にたくさんチェックが入った人は要注意！！

1～17の項目でたくさん当てはまるほど、今あなたは、ストレスをためやすい環境の中で生活をしているといえます。この状態をそのまま継続すると、頭痛や腹痛といった身体症状に出たり、不安や気分の落ち込み、対人関係が上手くいかなくなったりと、メンタルヘルスを害する恐れがあります。

まずは、自分のこころの状態を自覚しましょう。そして、自分で対処できることは対処しつつも、時には一人で抱え込まず、信頼できる人に相談してメンタルヘルスを保つよう心がけましょう。

* カウンセリング利用方法は、保健室隣の多目的室に掲示してあります。個人でもお友達とでも、気軽に足を運んでくださいね（守秘義務厳守）。

