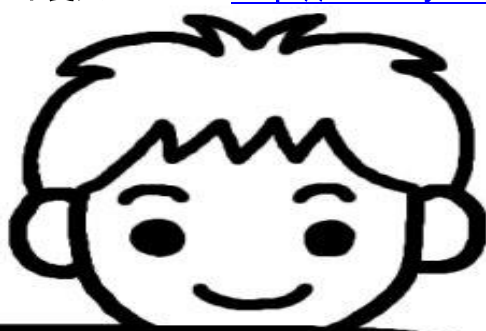


みなさん、こんにちは。後期がスタートしましたね・・・(汗)
私は、あんなに暑かったのに、急に寒くなり体がついてい
かない感じがします。みなさんは、体調どうですか？

なかなか眠れない、気分が落ち込む、
授業は開始したけど学校のある朝に起きられない・・・、
友人関係で困っている、進路の事が心配・・・など・・・
何でも、どんな事でも良いので、ぜひ保健室(桑原先生)や
相談室のスクールカウンセラー(長谷川)に相談してみてくださいね★

短大HP ⇒ <http://www.yone.ac.jp/campuslife/hoken.html>

栄養大HP ⇒ <http://www.u.yone.ac.jp/campuslife/trouble1.html>



コラム【 自殺予防週間 】

9月の事ですが、毎年9/10～16が「自殺予防週間」だと知っていますか？

WHO(世界保健機関)が定める「世界自殺予防デー」に合わせて、日本の厚生労働省では9/10～の1週間を「自殺予防週間」として啓発活動を進めています。

辛い気持ちになった時、自分ではどうしようもない時、自分の体を傷つけそうになった時は、学校の先生や教務課の先生、保健室の桑原先生、スクールカウンセラーなど、一人で抱え込まず、どんな事でも良いので！誰かに相談して下さいね。

⇒相談機関(その他の相談機関など詳しくは、「厚生労働省 自殺対策」で検索)

★心の健康置賜保健所地域保健福祉課 0238-22-3015(月～金 8:30～17:15)

★山形県精神保健福祉センター 023-631-7060(平日 9～12時・13～17時)

★こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

★いのちの電話 0570-783-556(AM10～PM10時)、0120-783-556(16～21時)

★その他の相談 【新型コロナウイルス】による、不安な気持ちの対処など日常を少しでも落ち着いて過ごすことを一緒に考える「新型コロナこころの健康相談電話」は、050-3628-5672(2020.12月末まで:月～土曜 AM10～13時)一般社団法人日本臨床心理士会・一般社団法人日本公認心理師協会の共同事業。