

● 身体やこころについて相談したい時は 保健室やカウンセリングルームへ

いつもと調子が違うなと感じたら

保健室やカウンセリングルームへ

これらのこころの病気には、他にも様々な症状があります。
詳しくは厚生労働省のウェブサイトをご覧ください。

また、思い当たる症状があるからといって、直ちにこれらの
の病気であるということではありません。

こころの病気のサインに気づいたり、いつもと違うこころ
の不調が長く続いた時には、一人で抱え込まず、まずは
早めに身近な人に話してみましよう。

誰に相談してよいかわからない時には、**保健室**や**カウ
ンセリングルーム**に相談してください。



精神科・心療内科ってどんなところ？

精神科や**心療内科**というのは、こころの病気の治療を専門とする医療機関です。

初めて受診する人にとっては、
「どんな治療をするのだろう」
「心の病気の薬ってどういうのだろう」
といろいろな不安に思うこともあるかもしれません。

精神科や心療内科では、今あなたが抱えている心の不調について専門の医師と一緒に考えてくれて、治療が必要かどうかを教えてください。もし治療や薬を飲むことに不安がある場合は、そのことを率直に先生に相談してみてください。

「治してもらおう」のではなく自分が主体的に「治したい」と思うことが大切です。医師はこころの病気を一緒に治療する頼もしい協力者です。

また、受診する人が未成年の場合は、保護者同伴での受診を求められる場合もあります。まずは、この機会にあなたが抱える心の問題について家族とよく話し合ってみましょう。

<参考>

厚生労働省　こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～こころの病気について知る（2023年12月26日）

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/know/index.html>