

# 宇部フロンティア大学大学院 附属臨床心理相談センターは

地域社会へ貢献したいと  
考えています。

## ◎心の悩みや精神的負担の軽減

普段口にする事のできない不安や悩み  
例えば・・・

不登校やいじめなどの問題

心理的なストレスで苦しい など

さまざまなことを話す場所です。

心理的ストレスや悩みを少しでも減らしましょう。

「こころの相談」というと、

悪いイメージが先行してしまい

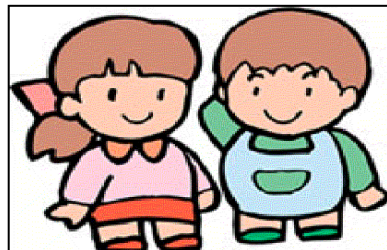
「相談に行くのが恥ずかしい」

と考えてしまうことはありませんか？

心の悩みは誰にでもあるものです。

悩みを解決すると人間的に成長します。

一人で悩まず、一緒に考えていきませんか？



## 主な相談内容

### 「発達と育児の問題」

子供の発育が正常か気になる。  
子供に知的障害がないか気になる。  
育児に自信がない。  
子供を虐待しそうだ。虐待している。  
夫が子育てに非協力的。

### 「子供の問題」

身体の不調を訴えることが多い。  
落ち着きがない。  
内気で友達ができない。  
反抗がひどい。  
夜尿や遺尿の問題。

### 「学校での問題」

登園・登校したまらない。  
学業不振。  
非行の問題。  
(万引き、いじめ、暴力、喫煙や飲酒など)  
人前であがったり、極度に緊張しやすい。  
いじめを受けている。  
元気がない。  
無気力や引きこもり。

### 「思春期・青年期の問題」

ふさぎこむ。  
独り言が多い。  
元気がなく、会話や活動が減少した。  
死にたいと思う（自殺をほのめかす）。  
自傷行動がある（リストカットなど）。  
不気味なことを言う。  
怒りやすい。  
薬物やアルコール依存。  
極端なダイエット。拒食や過食。  
心身の不調を訴えることが多い。  
友達関係の悩みや恋愛での悩み。

### 「職場での問題」

職場の人間関係でストレスを感じている。  
仕事への意欲をなくしている。  
休みの日もくつろげず、落ち着かない。

### 「家庭の問題」

夫婦関係に問題がある。  
家族の仲が悪い。家庭内暴力など。  
離婚したいと思っている。