

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

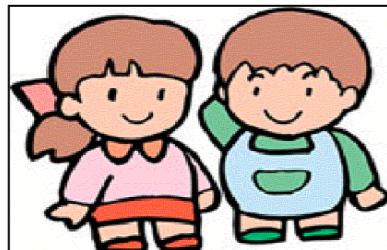
「相談に行くのが恥ずかしい」

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。