

メンタルヘルスとウェルビーイング (心の平穏)は とても大切です 情報とアドバイス

良好な心の健康状態は、学生が学力を発揮する上で必要不可欠であり、その後の充実した職業生活と私生活を送る上でも支えとなります。心が平穏で健康であれば、回復力、志気、複雑な学習課題への粘り強い取り組み、効果的なストレス対策、難題への前向きな取り組み、可能な機会を最大限活用する力が向上します。

大学での勉強は困難でストレスがたまることもあります。大学在学中、特に新しい環境や学業に適応しようとする最中に、何らかの精神的苦悩を体験することは一般的です。しかしながら、長期的にわたるストレスや精神的苦悩を患う場合には、それに対処することが難しく感じるかもしれません。

心の平穏が損なわれると、次のような体験をすることがあります：

- ▶ 抗し難い苦しい気持ちや考え
- ▶ 睡眠パターンや食欲の乱れ、日常生活における満足感の喪失
- ▶ 集中力ややる気が低下し、勉強が困難

上記のいずれかを体験している場合には、専門家によるサポートを求めることが大切です。

オンライン・ヘルス&ウェルネスセンター (www.griffith.edu.au/wellness-centre) では、心身の健康と充実した大学生活を送るための方法、メンタルヘルス自己診断ツール、キャンパスでの安全の心がけなどが紹介されています。

当学では、カウンセラーにアポイントを取った上で、中立的で秘密厳守のカウンセリングを無料で受けることもできます。アポイントは直接会う対面式と、ビデオや電話でのテレヘルス方式の両方が可能です。カウンセラーは勉強、恋愛関係、仕事などに関する個人的な問題の対処法や参考となる視点を提示してくれます。カウンセリングのおかげで、気が楽になったり、問題の解決法が見つかったり、生活に長期的な変化をもたらすことができます。

オーストラリア国外で勉強中の学生は、海外学生サポートプログラムを利用できます。Workplace Optionsが実施するこの無料のサービスは中立的かつ秘密厳守のカウンセリングを電話、対面、ビデオ、オンラインで提供します。詳しくは www.griffith.edu.au/counselling をご覧ください。

グリフィスではさらにネーサンとゴールドコーストの両キャンパスで、一般医、看護師、メンタルヘルスナースによる保健・医療サービスの支払いにはバルクビル方式(メディケア加入者には自己負担なし)が採用されています。

メンタルヘルスのサポートを緊急に必要とする場合は

24/7 グリフィス・メンタルヘルス・ウェルビーイングサポートラインに連絡してください。何時であっても**1300 785 442**に電話するか、**0488 884 146**に携帯メールを送ることができます。