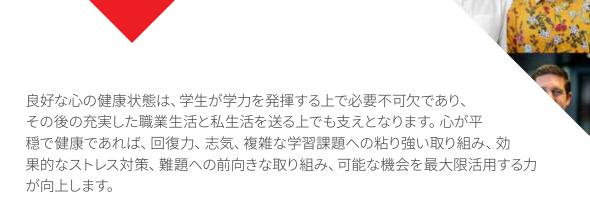


メンタルヘルスとウェルビーイング (心の平穏)は とても大切です 情報とアドバイス



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&ウエルネスセンター

(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。

