

## ◆ こんな状態はありますか？

- 気分が沈みこんで、ゆううつ
- 何をするのもおっくう
- 集中力・思考力が落ちた
- 楽しさや喜びが感じられない
- 夜、眠れない
- 朝、起きられない。
- 体がだるくて重い
- 食欲がない、おいしくない
- 満腹なのに食べ過ぎる
- 胃腸の調子が悪い
- 人前に出るとひどく緊張(顔が赤くなったり汗が大量に出たり手足が震えたり)する
- 電車やバス・人混みの中にいると心臓がドキドキする
- 身体が思うように動かない
- 見る・聞く・触るなどの感覚がなくなる



## ◆ どこで相談するといいいの？

### 身体の不調の場合

まずは身体の病気でないかどうか調べる必要があります。症状のある部位を専門とする病院を受診してみましょう。

学内では健康管理センターでも相談できます。

身体に異常はないと言われたり、症状が改善しない場合、精神的なストレスが身体の不調となって表れている可能性もあります。その場合には、メンタルクリニック(精神科・心療内科)の受診も考えてみましょう。

### こころの不調の場合

メンタルクリニックを受診してみましょう。

掛かりつけの内科などがあれば、まずはそちらで相談してみるのもよいでしょう。

## ◆ メンタルクリニックでは どんな治療が受けられるの？

・調子の悪さや経緯について医師に伝えます。  
そして、不調そのものに対する治療や、不調を生み出している状況を改善する助言などを受けます。

・主な治療法は、クリニックの方針によっても若干異なりますが、薬を使う**薬物療法**、医師との対話を行う**精神療法**、臨床心理士による**心理カウンセリング**などがあります。

・薬物療法に対しては「薬に頼りたくない」「依存してしまわないか」など抵抗や不安を感じる人もいます。心配な事は医師に伝え、話し合うようにしましょう。

## ◆ 受診のしかた

### 予約を取る

ホームページ等で受付時間を確認し、電話を掛けます。「初めての受診」「予約を取りたい」ということを伝えましょう。

クリニックによっては、予約を取れるのが数週先という場合もあるようです。何カ所か問い合わせしてみるのもよいでしょう。

### 持っていくもの

- ・健康保険証
- ・お薬手帳(普段飲んでいる薬がある場合)
- ・紹介状(他の病院から紹介された場合)

いつごろからどんな状態なのかをメモしていくと、診察を受ける時にスムーズです。ホームページから問診票をダウンロードできるクリニックもあります。



### 費用の目安

診療内容や検査内容によって異なります。初診の場合、おおよそ3千~4千円程度(+薬局代)かかるようです。

治療が長期に渡る場合などには、自立支援制度を利用して治療費の補助を受けることができます。

\* 学生相談室では大学周辺や京都市近辺の医療機関の情報を提供しています

◆ 一般的な受診の流れ (異なる場合もあります)

まずは受付をすませて…

**問診票の記入**

相談したい困っている事柄、年齢や職業、家族構成などについて書きます。



**予診**

医師の診察の前に、カウンセラーなどが問診票に沿って聞き取りを行います。カウンセラーの他、ケースワーカーや看護師が担当する場合があります。



**診察**

医師の診察を受けます。



**処方箋が出たら**

調剤薬局に持って行き、薬を購入します。

◆ 学生相談室では…

- ▶ あなたご自身の心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 身近な人に関する心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 必要に応じて、医療機関など外部の治療・相談機関をご案内します。

プライバシーは固く守ります



# メンタルクリニック 利用のしかた



メンタルクリニックは、不調の改善を手助けしてくれる場所です。しかし「改善していこう」というあなた自身の気持ちも大切です。



**京都女子大学 学生相談室**  
(Y校舎 地下1階)

(所在地) 〒605-8501  
京都市東山区今熊野北日吉町35  
(電話) 075-531-7075  
(時間) 月～金 9:00-11:00, 12:00-17:00  
土 9:00-12:00

発行: 京都女子大学 学生相談室  
(2016年8月作成)

京都女子大学  
学生相談室

