

体と心の健康相談



新型コロナウイルス感染収束のめどがまだたたない中、業務をこなしたり、生活を送っていくのはとても大変なことです。

不安な気持ちを少しでも声に出して、ストレスへの対応を一緒に考えていきましょう。内容に応じ、カウンセリング、精神科専門医などの相談が可能です。一人で悩まずに、気軽に以下にご相談下さい。

保健管理センター医学部分室 0836-22-2380/2381（内線 2380/2381）

相談の予約はメールでも受け付けます i-hoken@yamaguchi-u.ac.jp

受付時間：月～金（10：00～17：00）

※カウンセリング・精神科医などによる相談は、こちらで日程調整します。

外部での相談機関を希望される方は、以下もご利用できます。

●働く人のメンタルサポート・ポータルサイト「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



山口大学医学部保健管理センター