

精神衛生相談 利用案内

- 利用できるのは、北大の学生・教職員のみです。
- 利用は無料です。
- 診療受付時間
平日13:00～15:30
- 予約制です。

こんな時に・・・

➤ 気分や感情の不調

- 気分が落ちこむ、気力がわかない
- 布団から出られない、外に出るのが億劫

➤ 睡眠や食事の不調

- 寝つけない、早く目が覚める、眠りすぎる
- 食事を制限してしまう、歯止めなく食べてしまう

➤ 対人関係の不調

- 人とうまくいかない、友だちが欲しいが関係が作れない
- 緊張して人前で話せない、ぎこちなくなる



予約申込み

- 診察は予約制です
- 予約受付 平日10:00～16:00
- TEL 011-706-5418



予約当日

- 受付はセンター1階です
- 学生証（職員証）を持参してください



診察

- 精神衛生相談はセンター2階です
- 精神科医が診察を行います



医療機関紹介

- 服薬が必要な場合は、外部医療機関を紹介します



カウンセリング・心理検査 (学生のみ)

- 必要に応じ、カウンセリングや心理検査が処方されます

利用の流れ

- ❑ 医師の診察にて、カウンセリングや心理検査の要否を判断します
- ❑ 担当はカウンセラー（臨床心理士）です



カウンセリングについて

- ❑ 曜日と時間を固定した予約制です
- ❑ 問題や課題に対して目標設定を行い、解決に向けて一緒に考えていきます



心理検査について

- ❑ 予約制です
- ❑ 1回につき2～3時間を要します
- ❑ 検査結果は、医師またはカウンセラーからお伝えします

カウンセリング・
心理検査を受けるには