

5个人中就有1个人
患有精神疾病
精神疾病从青春期开始增加

学生时代
精神健康问题更是常见

自己或是朋友
遇到精神健康方面的问题时
最重要的是
知道应该怎么做

具体地说

- ① 了解有关精神健康的各个阶段
- ② 知道各个阶段如何应对

..... 是非常重要的

自己或是朋友
在精神健康方面出现了问题的话
请打开宣传册吧

校内主要咨询机构

(受理时间和咨询方式请通过网页确认)

■ 保健中心精神科

本乡：03-5841-2578
驹场：03-5454-6167
柏：04-7136-3040



■ 学生相談所

本乡：03-5841-2516
驹场：03-5454-6186
柏：04-7136-3714

■ 综合窗口

本乡：03-5841-7867/0786



■ 留学生支援室

可使用英语、汉语、日语

校外用多种语言咨询的服务

(详细情况请通过主页确认)

■ YORISOI 热线 外语热线

0120-279-338 #2



■ 东京英语生命热线 (TELL)

03-5774-0992
电话咨询、在线咨询

■ 东京都年轻人综合咨询中心

“青年导航α”
电话咨询、邮件咨询、LINE咨询、面对面咨询



医疗机构指南服务

■ AMDA 国际医疗信息中心

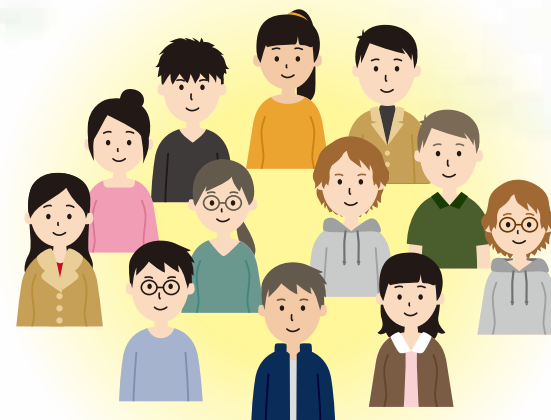
03-6233-9266



■ 在日本身体不适时

精神健康保健指南

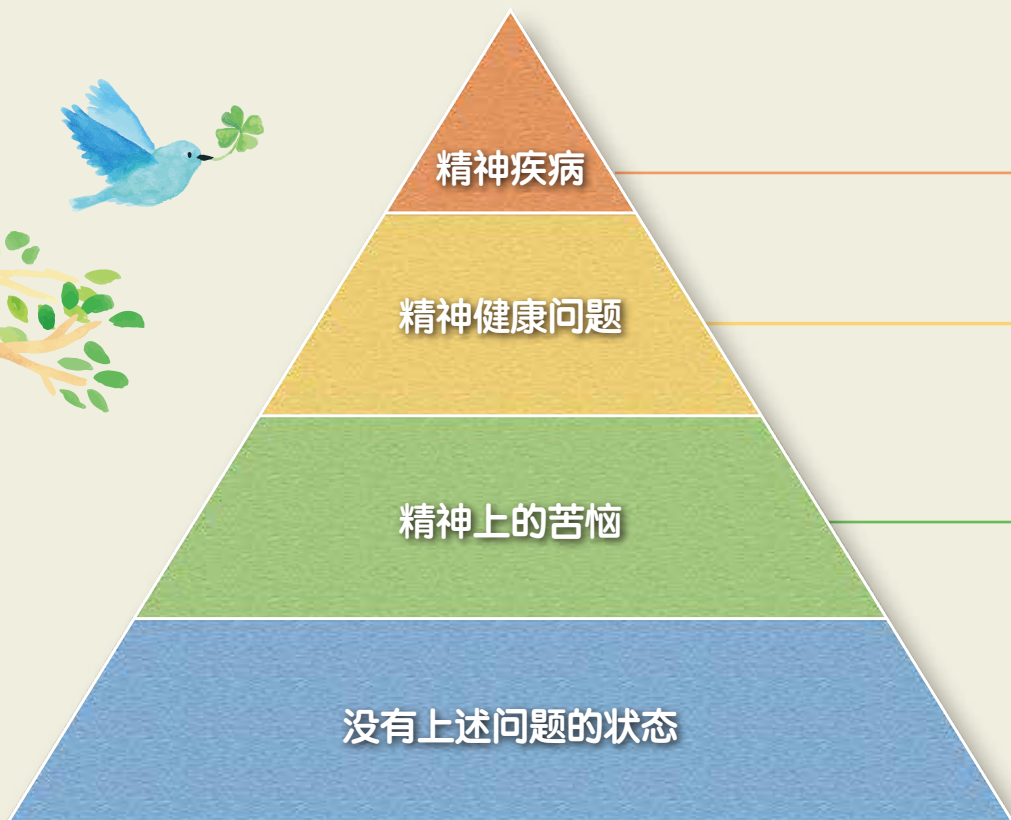
最大限度地充实自己的校园生活吧



—— 发 行 ——

东京大学咨询支援研究开发中心
本手册由大塚制药有限公司资助出版

【精神健康的四个阶段】



精神健康概念图*

* 出自 Kutcher et al. 《Transitions: Making the most of your campus experience》 Paperback 2017 年

关于应激反应和应对应激的方法、精神疾病的具体症状等，
请参阅右侧二维码中咨询支援研究开发中心发行的健康指南。

《大学生心理健康知识普及指南》(日语)



■ 精神疾病

~无法控制自己的想法、心情、行动的状态~

精神疾病，**需要医学方面的治疗**

⇒ 请尽早接受有效的治疗

具体症状的例子

比如抑郁症：

几乎一整天都心情低落、觉得悲哀
几乎每天如此，持续两周甚至更长时间。



■ 精神健康问题

~在适应方面遇到了很大困难的信号~

感到压力非常大，暂时还**不需要医学方面的治疗**

⇒ 向朋友、家人、可以信任的人、心理咨询师求助吧

适应困难的例子

搬到人生地不熟的地方，开始新生活的初期
与亲近的人生离死别后的那段时间



■ 精神上的苦恼

~有必要解决引发苦恼问题的信号~

任何人都会有的，**不需要医学方面的治疗**

⇒ 了解应激反应，学习应对应激的方法

应激反应的例子

心理反应：焦虑、焦躁、沮丧、紧张

行动反应：爱哭、闭门不出、口吃、回避应激场合

身体反应：心悸、发热、头痛、腹痛、乏力

