



学相ちゃんねる

2025年 秋号

心の疲れに気づくためのチェックリスト

3日ほど前から…



なんか元気出ない…
友達と会うのがおっくう
授業に集中できない
寝ても疲れが取れない
これってただの疲れ？それとも…

SNS・テレビ・雑誌などのメディアでもよく取り上げられる心の病気「うつ」。情報が氾濫しすぎていて、私達の誰もが「自分もうつなのでは？」と不安になりやすい状況かもしれません。一時的に、気分が沈んだり、何に対してもやる気がなくなったりすることは誰にでも起こることです。



うつのサインに気づこう！
以下の①～⑨のうち、
5つ以上の症状が2週間以上続いている場合は
心身からのサインかもしれません。

じゃあ、どんな状態が続いているときに「うつ」の可能性を考える必要があるの？



✔ 「こんなこと毎日続いていませんか」

- ① なんだかずっと気分が落ち込んでいる
- ② 好きだったことが楽しくない
- ③ 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- ④ 眠れない、夜中に何度も目が覚める
朝起きられない
- ⑤ 動きが遅くなったり、イライラしたり
落ち着きが無い
- ⑥ 疲れていて、やる気がわからない
- ⑦ 自分には価値がない
または申し訳ないと感じる
- ⑧ 集中したり、決断することが出来ない
- ⑨ 消えてしまいたいと思うことがある



5つ以上当てはまった人も、自分で「うつ」だと決めつけずに、まずは学生相談センターに相談に来てください。または相談しやすい人に自分の気持ちを話してみてください。

5つ以上当てはまらなくても、気になる項目がある人もいるかもしれません。どんな些細なことでも早めに相談することが「毎日を元気に過ごす」コツです。

京都産業大学 学生相談センター
Tel.075-705-1434

予約受付：平日8:45～16:30（13:00～14:00 昼休み）



架空請求など
京都府消費生活安全センター
(平日) 075-671-0004
(土・日・祝) 075-811-9002

性被害相談
京都SARA (サラ)
年中無休 (24時間)
075-222-7711

京のいのち支え隊
京都府自殺ストップセンター 0570-783-797 年中無休 (24時間)
京都自死・自殺相談センター-Sotto 075-365-1616 毎週金・土 (19時～25時)
いのちの電話 075-864-4343 年中無休 (24時間)
よりそいホットライン 0120-279-338 年中無休 (24時間)