

心の風邪のサインを感じたときは…

あれ？
いつもと
なんか違う

最近
イライラ
してるなあ

そういえば
最近笑って
ないかも

こんなことで悩んでるの
自分だけかも…

心も風邪を
引きます。
それって
悪いこと？



その違和感、もしかしたらサインかも。

友だちに、周りの大人にちょっと話してみたら。

🗣️ちょっと話してみようかなあ…と思ったら🗣️

学生相談室のメールアドレスに

連絡をください。

あなたの個人情報を守ります。

 友だちの
心の風邪に
気づいたら…

できることが
こんなに
あります。



最近元気
ないね

き づいて

そうだっ
たんた

よ りそい

つらかつ
たね。悲
しいね。

う けとめて

〇〇さんが
つらそうだ
よ

し んらい
できる大人に

つ なげよう

親、先生、カウンセラー、バイト先etc.

親や友だち、先生に話しづらいこともある、そんなとき

【KOSEN健康相談室】24時間年中無休／無料相談受付

0800-000-2228 通話料無料

(ユーザーID・パスワードは

KOSEN健康相談室カードやさくら連絡網関連記事を参照ください)

(学校名を告げる必要はありますが、匿名で相談できます)

【こころの健康相談統一ダイヤル】

電話をかけた所在地の「心の健康電話相談」に接続

0570-064-556 (おこなおう まもろうよ こころ)

(相談できる曜日、時間は自治体によって異なります)

電話で話しづらかったら、SNSでも相談できるよ

【一般社団法人社会的包摂サポートセンター】

相談可能日時:

月・火・木・金・日曜日 17:00～22:30 (受付22:00まで)

水曜日 11:00～16:30 (受付16:00まで)

ホームページURL: <https://yorisoi-chat.jp/>

(LINE) @yorisoi-chat 生きづらびっと



【特定非営利活動法人BONDプロジェクト】(女性対象)

相談可能日時: 毎週 月・水・木・金・土曜日

16:00～19:00 (受付18:30まで)

19:30～22:30 (受付22:00まで)

(LINE) 10代20代の女の子専用LINE



【特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター】(18歳以下対象)

相談可能日時: 毎週 木・金曜日 第3土曜日

16:00～21:00まで

ホームページURL: <http://childline.or.jp/chat/index>

実施日カレンダー: <http://childline.or.jp/chat/calendar>



【一般社団法人日本いのちの電話連盟】

相談可能日時: 毎日 16:00～21:00まで

ホームページURL: <https://www.inochinodenwa.org/>