

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

心も風邪を
引きます。
それって
悪いこと？



こんなことで悩んでるの
自分だけかも…



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。

弓削商船高等専門学校 学生相談室



詳しくは弓削商船高等専門学校学生相談室ホームページをご確認ください。⇒

曜日	時間	担当者		主な担当
月火	12時～18時	梶谷 亜由子 (ますたに あゆこ)	カウンセラー	心理相談など
月	15時～18時	春田 裕和 (はるた ひろかず)	相談員	学習支援を受けたい、教員との関係、進路が不安など
水	12時～17時	坂本 和夫 (さかもと かずお)	スクール ソーシャルワーカー	対人トラブル、家族関係、いじめ、いやがらせ、ハラスメント
木金	14時～19時 12時～17時	眞鍋 一水 (まなべ いっすい)	カウンセラー	心理相談など

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

そうだったんだ

よ りそい

つらかったね。悲しいね。

う けとめて

しんらいできる大人に

つ OOさんがつらそうだよ

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

0800-000-2228

メール相談 <https://seap.workway.co.jp/kosen/>

ID・パスワードは、今年度郵送した書類をご参照ください。

(学校名を告げる必要はありますが、匿名で相談できます)

電話・メール



【こころの健康相談統一ダイヤル】

電話

0570-064-556 (相談できる曜日、時間は自治体によって異なります)

【一般社団法人日本いのちの電話連盟】

電話・メール

0120-783-556 (16:00～21:00)

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

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】

ホームページURL: <https://yorisoi-chat.jp/>

(LINE相談) @yorisoi-chat **生きづらびっと**

相談時間: 月火木金日 17:00～22:30 (22:00まで受付)

水 11:00～16:30 (16:00まで受付)

(Skype通話相談・ホットラインよりそい) **完全予約制**

<https://join.skype.com/invite/GQt1CtagTSvg>

LINE・電話
Skype



【特定非営利活動法人BONDプロジェクト】(女性対象)

LINE

相談可能日時: 毎週 月水木金土

16:00～19:00 (相談受付18:30まで)

19:30～22:30 (相談受付22:00まで)

(LINE相談) **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)

チャット相談: 木金16:00～21:00 (月1回土曜)

ホームページURL: <https://childline.or.jp/>

チャット実施日: <http://childline.or.jp/chat/calendar>

チャット
電話

