

つらいきもち、どうしていますか？

高専生活では、誰もが、何らかの悩みを抱えています。勉強のこと、友達関係のこと、体調のこと、恋愛のこと、進路のこと、就職のこと、家族のことなど、内容は人それぞれです。

悩みや心配事は、小さなことでも、いつか重なったり、気になるのに何もケアせず放っておくと、気が付いたら自分で思っている以上に心や体に大きな負担となっていることがあります。

自分の気持ちや生活や状況などを振り返り、気になることがある人は、早めに信頼できる人や身近な人に相談してみてください。人に直接会って相談しづらい人は、電話やLINEの相談も利用できます。気持ちや体や状況について以下のようなことがある人は、どんな些細なことでもかまいませんので、早めにカウンセラーに相談してください。

きもち

- ・落ち込む、イライラする
- ・やる気が出ない
- ・集中できない
- ・ひとりぼっちと感じる
- ・絶望的だと感じる
- ・なんでもネガティブに捉えてしまう
- ・ちょっとしたことが気になるようになった
- ・学校に行きたくない



からだ

- ・腹痛がする(下痢、便秘)
- ・食べ過ぎるか食べられない
- ・寝付けない、目が覚める
- ・動悸がする
- ・息苦しい



状況

- ・暴力や暴言を受けている
- ・無視されている
- ・SNSでトラブルになっている
- ・大切な人を失った
- ・趣味の活動ができなくなった
- ・ゲームやスマホを長時間してやめられない
- ・経済的な問題でもめ事が絶えない



電話相談

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777(18歳まで)
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・よりそいホットライン 0120-279-338
- ・いのちの電話 0120-783-556
- ・愛媛県LGBT電話相談 070-4286-040
- ・広島県LGBT電話相談 082-207-3130

LINE相談



- ・生きづらびっと
- ・10代20代の女の子専用LINE
- ・こころのほっとチャット
(Twitter・Facebook・ウェブチャットも)

気軽に
利用してね

