

1人で抱え込まずにまずは相談を！

自分だけは大丈夫だと思いませんか？

オンライン
カジノ

闇バイト



相談して
よかった！

飲酒
トラブル

薬物



友人から
の勧誘



一緒に解決策を考えましょう。

些細なことでも構いません。
少しでも相談したいことがあったら、
大学や自治体の相談窓口へご相談下さい。

誰もが抱える悩みや不安 こう思っていないませんか？

新学期が始まったけど、
なんだか**つらい**



これまで好きだったもの
に興味がわからない、
何をしても
楽しくない



就活・勉強が思い通りに
いかなくて
何も手につかない



授業中、みんなの前で
話すと思うと、
どきどきして息苦しくなる



やめたいと思っても、
なかなか**やめられない**。
でも、自分がだらしない
だけ…



配慮してほしいことがあるけど、こんなこと
いったらわがままだと
思われないかな



こころの病気を誤解しているかも…

- × 弱い人がこころを病む → こころの病気は誰でもかかる可能性がある
- × 友達が少ないから、心を病む → 友達の数と、こころの病気は無関係
- × こころの病気は遺伝する → 病気そのものは遺伝しない
- × 弱いから、いじめられる → いじめは、「いじめる側」の問題
- × 悩みや不安を人に話すのは弱い人 → 悩みを話すことで、より信頼しあえる
- × こころの病気は一生治らない → こころの病気も回復が可能

出典：厚生労働省 [こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～]

自分の悩みを言葉にするだけで 気持ちが軽くなることもあります。

些細なことでも、**各大学等や関係機関の相談窓口へご相談ください。**



まもろうよこころ
相談できる窓口を
紹介しています。

【弓削商船高等専門学校相談窓口】
学生課学生支援係(保健室)
0897-77-4621 gakusei@yuge.ac.jp



文部科学省