

夏休み、一人で抱え込まないために！



相談室だより

テーマ | 学外相談窓口



夏休みは、楽しいこともあれば、不安や悩みが大きくなることもあります。一人で抱え込まず、相談できる場所を知っておきましょう。

今月の担当
学生相談室カウンセラー
張 領太

学校以外にも相談できます

Q. 色んな窓口があって混乱する。
どこに相談したらいい？

A. 「まもろうよこころ」というサイト
がおすすめです。

- ✓ SNS相談
- ✓ 電話相談
- ✓ チャット相談
- ✓ 地域の相談窓口



『まもろうよこころ』
厚生労働省

迷ったら、まずは「まもろうよこころ」
というサイトを見てみましょう！

「まもろうよこころ」のおすすめポイント

- 電話・SNS・チャットなど、自分に合った相談方法を選べます。
- 心の悩みだけでなく、生活困窮、人権、DVなど幅広い相談先が掲載されています。
- お住まいの市町村を入力すると、身近な地域の相談窓口を検索できます。
- 学生だけでなく、保護者も利用できます。

相談先に迷った時は、「まもろうよこころ」
を最初に開いてみてください。

こんなときは、相談を

- ☐ 📚 勉強がつらい
- ☐ 👤 学校に行きづらい
- ☐ 😴 夜眠れない
- ☐ 😞 気持ちが落ち込む
- ☐ 🏠 家族の事で悩んでいる
- ☐ 💬 誰かに話を聞いてほしい



忘れものを減らそう💡

最近、忘れ物の相談が多いです。
大切なのは「忘れない仕組み」をつくることです。

おすすめの方法

- 📱 課題が出たら、その場でスマホのカレンダーやToDoアプリに登録する
- 📷 登録できない時はすぐ、写真にとり、後で見返す
- 📅 前日のうちに提出物などを確認する癖を付ける

「何度も忘れてしまう...」というときは相談室へ。自分に合った方法を一緒に考えましょう。