

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。

メール・Web・投書でも

メール : sodan@numazu-ct.ac.jp

Web : Moodleのココカタ

投書 : 相談BOX(学内3箇所)

相談BOX設置場所

- 学生玄関
- 学生生活支援室前
- 一般化学実験室付近



メール



Web

 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。



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

0120-50-24-12

ID・パスワード・契約ID は 学生生活支援室員へ問い合わせてください

(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

(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 17:00～22:30(22:00まで受付)

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

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) 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 木曜日

隔週 金曜日16:00～21:00

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: 2019年8月26日(月)～9月1日(日)

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