

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。

## 宇部高専学生相談室

各学科の学生相談室員，保健室看護師の予約は不要です。

**学生相談教員** 《M》藤田活秀 《E》池田風花 《S》伊藤直樹  
《C》小林和香子 《B》山根陽一 《一般》石尾 潤，池田 晶

**保健室** 吉永益子（看護師）

専門カウンセラーの面談を保健室の隣にある学生相談室で行っています。

予約が必要ですので保健室で申し込んでください。

**スクールカウンセラー** 《臨床心理士》星山春香，近 文彦  
《精神科医》山形弘隆

**スクールソーシャルワーカー** 赤瀬洋介（社会福祉士・精神保健福祉士）

**キャリアカウンセラー** 吉岡 宏（キャリアコンサルタント）

 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。



## 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/>

※利用にはID・パスワードが必要です。配布した利用者カードを確認するか、  
学生課学生係までお問い合わせください。

(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

