

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。

都城高専学生相談支援室

毎日の生活の中で出会う様々な問題や悩みについて、相談室スタッフと一緒に話し合っていきましょう。

相談内容の秘密は厳重に守ります。

0986-47-1156（保健室に繋がります）

soudan@cc.miyakonojo-nct.ac.jp

<https://www.miyakonojo-nct.ac.jp/counseling/counseling/>

電話・メール・
HP相談フォーム

カウンセラー、スクールソーシャルワーカー、本校教員OBとの面談予約もできます。Formsからも相談を受け付けています。

クラスTeam>一般にて毎朝7時に案内中です。

 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

【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)

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**

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

