

つらくなったら、とにかくご相談ください

◆学内の相談機関

学生相談室



- ▶国立西キャンパス第2講義棟1階西側
平日 10:00~17:00
電話受付は8:30~17:00
☎042-580-8147
✉imakoko@ad.hit-u.ac.jp

なんでも相談できます。「どこに行けばいいのかわからない」という場合も、まずは学生相談室へお気軽にいらしてください。

保健センター



- ▶国立西キャンパス第1講義棟東隣り
平日 8:30~17:00
☎042-580-8172
✉hokesen@ad.hit-u.ac.jp

精神科医と公認心理師が対応します。
体調不良、不眠、お薬に関する相談なども受け付けています。

留学生・海外留学相談室



- ▶東キャンパス国際研究館2階
平日 10:15~13:15
☎042-580-8168

留学生のお悩みに対応します。
英語での相談も可能です。

◆学外の相談機関 ※時間等は変更している場合があります

東京いのちの電話

☎03-3264-4343 (24時間)

東京多摩いのちの電話

10:00~21:00 (第3金・土曜 24時間)

☎042-327-4343

東京英語いのちの電話

9:00~23:00

☎03-5774-0992

苦しくどうにもならないとき、待てないとき、
名乗らなくても利用できます。

東京自殺防止センター

20:00~深夜2:30

(月 22:30~深夜2:30、火 17:00~深夜2:30)

☎03-5286-9090

東京都自殺相談ダイヤル

14:00~翌朝5:30

☎0570-087478

生きづらびっと (LINE相談)

URL: <https://yorisoi-chat.jp/>



自殺対策支援センターライフリンク

URL: <https://www.lifelink.or.jp/index.html>



東京都医療機関案内サービス【ひまわり】

☎03-5272-0303 (24時間)

救急対応や休日対応をしてくれる医療機関を紹介してくれます。

東京都消費者生活総合センター

月~土 9:00~17:00

☎03-3235-1155

「死にたい」と思うほど

つらい気持ちを

感じたときに



国立大学法人

一橋大学

HITOTSUBASHI UNIVERSITY

こころの不調を示すサイン

気分が落ち込んでいるとき、疲れているとき、しんどいとき、忙しいとき、あなたの心や身体にはいろいろなサインが出ています。以下に示した項目は、「こころの不調のサイン」です。当てはまる項目がないか、確認してみましょう。

- 眠れない、何度も目がさめる
- 食欲がない、体重が減る
- 感情が不安定になる
(落ち込み、不安、怒り、孤立感、悲しみ、価値がないと感じる)
- 疲れやすい、気力が落ちている
- 思考力や集中力が落ちている。判断することがむずかしい
- 好きなことに興味をもったり、よろこんだりできなくなった
- 自分の状態や気持ちを相談できる相手がない
- 大学に行けない、引きこもっている等、社会生活が送れていない
- 自傷行為をしたり、自暴自棄になっている
- 死んでしまいたい、消えてしまいたいと繰り返し考えてしまう

ここまでがんばってきたからこそ、心が、身体が、疲れきって、これらのサインを出しているのです。うまく話せなくてもいいので、あなたの気持ちを誰かに打ち明けてみませんか。

死にたい気持ちが強くなったら

ひとりにならないで話を聞かせて



あなたの声を聴いてくれる人がいます。今感じていることをひとりで抱えずに話を聞かせてください。もし今が夜なら、24時間対応の電話相談やLINE相談もあります。どうぞ朝8時30分まで待って、大学に連絡してください。

自分を責める心の声は無視をして



自分を責めたり、追いつめてくる声が聞こえてきても、耳を傾けないでください。その声は事実ではなく、思考ではないですか？つらいと思いますが、声が通り過ぎるのを待ってください。また他の人にそんな声が聞こえてくることを打ち明けてください。

今はアルコールを飲まないで



今の状態で飲むお酒は非常に危険です。飲んでしまうと、さらに気持ちは不安定になります。今はお酒を控えてください。

**緊急事態では
迷わずに110番か119番へ
電話してください**

ご家族、教職員、周囲の方へ

気づく

いつもと様子が違うな、元気がないなと感じることがあれば、ゆっくりとした雰囲気の中で、声をかけてあげてください。もし悩んでいることがなくても、心配してくれる人がそばにいて、安心することができます。

共感

お子様や学生が、特に元気がなかったり、死を口にした時は、相手のペースに合わせて安心できる雰囲気の中で話を聞いてください。「あなたが生きていることが何より尊いこと」だと、相手を大切に思っている気持ちを伝えてください。

つなぐ

心配な様子がうかがえた時は、大学の保健センターや学生相談室、また外部の医療機関に早めにつないでください。