

つらい時には、迷わずご連絡ください

◆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  
平日 10:00~17:00 電話は8:30~  
☎ 042-580-8147  
✉ imakoko@ad.hit-u.ac.jp

臨床心理士がカウンセリングを行います。  
どんな内容でも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

医師・心理師・保健師が心と身体の悩みに  
専門的立場から対応しています。

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 (対面相談)  
14:30~17:15 (オンライン相談)  
☎ 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 ※時間等は変更され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

☎ 0570-087-478 (正午~翌朝5:30)

よりそいホットライン (チャット可)

☎ 0120-279-338 (24時間通話料無料)

URL: <https://www.since2011.net/yorisoi/>



相談ほっとLINE@東京

15:00~23:00 (受付22:30まで)



生きづらびっと (LINE相談)

8:00~22:30 (受付22:00まで)

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



いのちSOS

☎ 0120-061-338 (24時間)



医療情報ネット (ナビイ)

☎ 03-5272-0303 (24時間) 音声案内・FAX

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

消費生活に関する相談窓口です。

「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、忙しすぎる時、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いらない
- 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。

## 死にたいほどつらいあなたへ

### ひとりにならないで話を聞かせて



あなたの声を聴くためにいる人がいます。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。

### 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。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。またそんな声が聞こえてくることを誰か他の人に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。すぐには悩みを打ち明けられなくても、心配してくれる人がそばにいると知るだけで、安心することができます。

### 共感

死にたい気持ちを打ち明けられたら、慌てず、さえぎらず、ゆっくり話を聞いてください。そして解決の方法は必ずあること、自分は相手を大切に思っていることを伝えてください。

### 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、また学外の医療機関に早めにつないでください。