

## 困りごとや悩みのある方へ – 誰かに相談してみませんか –



### ● 大学へ相談

◎ 学生支援センター 072-956-9956 または [gakusei@shitennoji.ac.jp](mailto:gakusei@shitennoji.ac.jp)

奨学金やアルバイト、学費などの学生生活全般の相談を行っています。その他、大学の窓口がどこか分からない時は学生支援センターにたずねてください。  
令和3年度冬学期より、カウンセラーとは別に学生相談専門員を配置します。

◎ 学生相談室 <https://forms.gle/qz837crFhdx1qc68> 072-956-9957

電話・ZOOMまたはTeamsによるカウンセリングなどの相談を行っています。の方は電話またはGoogleフォームでお申し込みください。

\*いずれも電話受付時間は月曜～金曜9:00～17:30（祝祭日を除く）

\*日曜祝祭日・大学休業日、時間外のメールへの返答は日数がかかります。



以下は、公的機関やNPO法人などによる相談窓口のご案内です

### ● まもろうよこころ（厚生労働省）<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

ここでは、電話やSNSによる外部の相談窓口が紹介されています。



◎ 電話で相談したい人向けに

「よりそいホットライン（0120-279-338・無料）」など、電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している公的な相談窓口が紹介されています。

◎ SNSで相談したい人向けに

「あなたのいばしょ（無料・匿名可のオンラインチャット24時間365日対応）」など、電話で相談しづらい方へ、LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口が紹介されています。

◎ 支援情報検索サイト <http://shienjoho.go.jp/>

さまざまな方法の相談窓口が紹介されており、検索して窓口を探することができます。

### ● コロナに負けない 不安との付き合い方

（国立精神・神経医療研究センター）<https://www.ncnp.go.jp/nimh/behavior/anxiety/index.html>

ここでは、こころの健康を保つためのセルフケア、感情調整の方法、呼吸法などが紹介されています。

