

大人に援助を求めることは、決して「弱い」とか「カッコ悪い」ことではなく、「援助を利用できる」という人間の強さです。

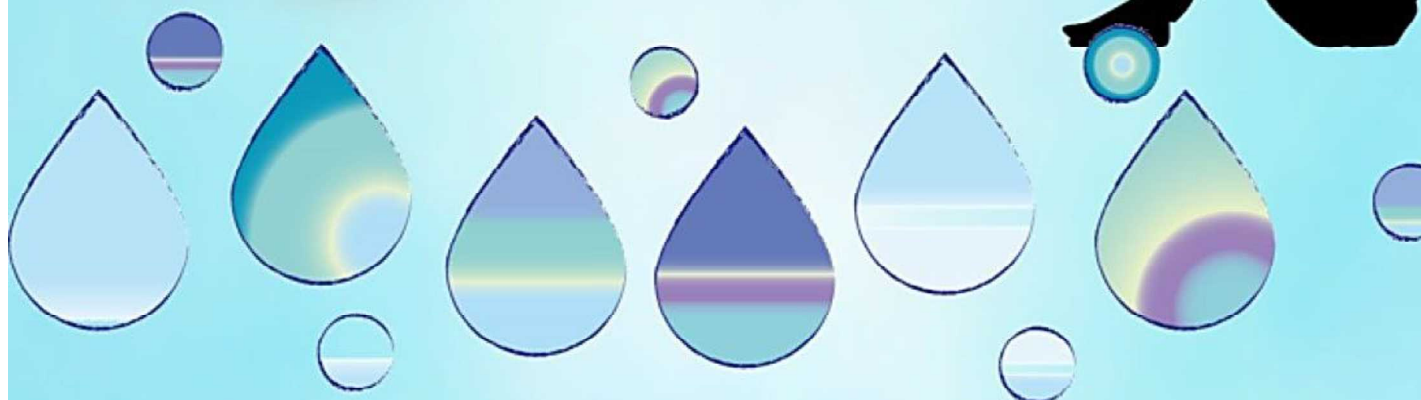
たった一言で傷つくこともあるけど  
たった一言で救われることもある

そのままのあなた  
でいい

自分なんか…

話しても  
しょうがない

あなたの話  
聴きたい



心の声、言葉にしてみない？

親や友だち、先生に話しづらいこともある、そんな時

【KOSEN健康相談室】24時間年中無休/無料相談受付

**0800-000-2228**

(学校名を告げる必要はありますが、匿名で相談できます)

【こころの健康相談統一ダイヤル】

電話をかけた所在地の「心の健康電話相談」に接続

**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)



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  
引き寄せ、  
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。

### 一関高専「学生相談室」について

学生相談室は、学生の皆さんの様々な悩みや心配事の相談に応じています。相談の内容は問いません。  
相談希望がある場合は、まず保健室に連絡をください。電話やメールでも受け付けます。

☎ 0191-24-4720 (保健室)

✉ sodan@ichinoseki.ac.jp (保健管理センター長&看護師)

学生相談室は学生の進路を応援し、相談者の人権を守ります。

一関高専 保健管理センター(保健室&学生相談室)  
ホームページアドレス

<https://www.ichinoseki.ac.jp/facility/hac.html>

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、先生、カウンセラー、バイト先etc.