

# こころの健康を大切に

## ～自殺を防ぐ、学生のこころサポートガイド～

学生生活は、新生活の開始などで気分が高まる一方、進路や対人関係などでストレスを抱える時期でもあります。動画で学生生活の自殺リスクや心の不調について学び、自分や大切な人が困った時の対処法を考えてみませんか。

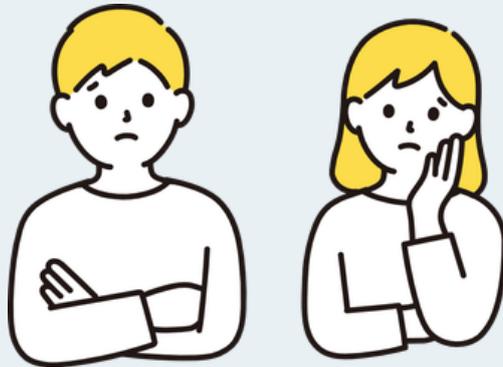


### 動画タイトルをクリック！

- ・ 学生生活と自殺のリスク
- ・ 学生の自殺のリスクファクター  
ストレス反応とセルフケア
- ・ 自分のこころの不調に気づいたら
- ・ 家族・友人・恋人の変化に気づいたら
- ・ 悩みや気持ちを話せる場所

就職活動が  
うまくいかない

体がだるくて  
起きるのがつらい



将来の不安で  
モヤモヤする

友達に元気がなく  
SNSも返信がない

### 【東京都の相談窓口】

※QRコードをクリックするとリンク先へ案内します。

相談窓口	相談できること	連絡先・受付時間等
東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン	生きるのがつらい (秘密を守り、つらい気持ちをお聴き します。ひとりで悩んでいるときは、 迷わず相談してください。)	☎0570-087478 12:00～翌朝5:30 / 年中無休
相談ほっとLINE@東京		SNS相談 15:00～22:30 / 年中無休
東京都若者総合相談センター 「若ナビα」	悩み事がある (サークルでの人間関係、単位の悩み、 将来への不安等どんな悩みでも受付)	☎03-3267-0808 SNS相談 月～土 11時～23時 (受付は22時30分まで) ※日・祝日、12/29-1/3は休み
東京しごとセンター	就職に関する悩みがある (一人ひとりの適性や状況を踏まえた キャリアカウンセリングを行います。)	東京しごとセンター ☎03-5211-1571 月～金 9時～20時 東京しごとセンター多摩 ☎042-526-4510 土 9時～17時 ※祝日、12/29-1/3は休み
TOKYO LGBT相談	性別に関して違和感がある、 同性が好きかもしれないなど悩みがある、 より自分らしく生きたい	☎050-3647-1448 SNS相談 月・水・木 17時～21時30分 火・金 18時～22時 ※祝日、12/29-1/3は休み
東京ウィメンズプラザ	恋人からDVを受けている、 セクハラ被害にあった、 親子間の問題がある	【女性からの相談】【男性からの相談】 ☎03-5467-2455 03-3400-5313 9時～21時 月・水・木 17～20時 土 14～17時 ※12/29-1/3は休み ※祝日、12/29-1/3は休み ※12/29-1/3は休み
東京都ひきこもりサポートネット	ひきこもりで悩んでいる、 誰にどんな風に話していいのか不安	☎0120-529-528 月～土 10時～17時 ※祝日、12/29-1/3は休み

困りごとや悩みに応じた相談窓口をさらに調べたいときは **ここナビ 東京都** で検索  
「こころコンディショナー\*」もご活用ください。

\*「認知行動変容アプローチ」を取り入れたAIツール（チャットボット）がこころを整える手助けをします。

