

学生等のみなさんへ

長期休業中は、自己研鑽を積んだり、友人と過ごしたりするなど、有意義な時間を過ごすことはできたでしょうか。

これから長期休業明けにかけて、自身の将来のキャリアや学業について、あるいは人間関係等について、悩んだり、不安を感じたりすることもあるかもしれません。そんなときには、家族、友人、学校の教職員等、誰かにあなたの悩みを話してみてください。一人で悩んで解決しないことも、誰かに相談することで悩みの解消につながります。一人で悩みを抱え込みつづけないようにしてください。

各大学等にはみなさんの支えになるための相談窓口があります。また、各地域には電話や SNS などで相談できる窓口があります。身近な人には話しにくいことも、大学等や地域の窓口になら相談できるかもしれません。悩みや不安があるときは、ぜひ利用してみてください。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声かけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながります。

<参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口>

- まもろうよこころ（電話相談・SNS 相談）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



- 若者を支えるメンタルヘルスサイト

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>



- 全国精神保健福祉センター一覧
（全国精神保健福祉センター長会ホームページ）

<https://www.zmhwc.jp/centerlist.html>

