

## 学内の主な相談機関

受付時間や相談方法はWEBで確認してください。

### ■ 保健センター精神科 .....

本 郷：03-5841-2578  
駒 場：03-5454-6167  
柏：04-7136-3040



### ■ 学生相談所 .....

本 郷：03-5841-2516  
駒 場：03-5454-6186  
柏：04-7136-3714



### ■ 相談支援研究開発センター 総合窓口 .....

(なんでも相談コーナー)  
03-5841-7867/0786



## 学外の主な相談機関

受付時間はWEBで確認してください。

### ■ 東京自殺防止センター .....

(NPO 国際ビフレンダーズ)  
03-5286-9090



### ■ 東京 いのちの電話 .....

● 電話相談  
03-3264-4343

● インターネット相談 .....



### ■ 東京多摩 いのちの電話 .....

042-327-4343



### ■ 東京英語 いのちの電話 .....

03-5774-0992



## 医療機関案内

### ■ 東京都保健医療情報センター(ひまわり)

03-5272-0303 (年中無休 24時間)



あなたはひとりではありません  
つらい想いをきかせてください



問合先：相談支援研究開発センター 総合窓口  
03-5841-7867/0786



相談支援研究開発センター

Center for Research on Counseling and Support Services

「死にたい」  
という気持ちが  
強くなったら

(身近な人がそんなようすを示したら)

自殺予防のために



[ カモミール ]





とにかく

## ● 明日、朝9時まで待って！

ー ふとんをかぶって寝てもいいー

## ● 睡眠不足が続くと危険！

ー 1日でも眠らないと  
まいってしまうこともあるー

## ● 今夜はお酒を飲まないで！

ー アルコールは少量でも  
気分を不安定にしかねませんー

## ● あなたを非難する 声や考えは無視する！

ー 「馬鹿」「死ね」などにとらわれないー

## ● 人生に締め切りはない！

ー 再チャレンジ・別のチャレンジはいつも可能  
人生後半から展望がひらけることもあるー

ひとりぼっちで苦しんでいると  
死にたい気持ちがつつのるものです

家族・友人・教職員  
医師やカウンセラー  
相談機関など

いろいろなところにSOSを出してください

過労や睡眠不足で  
脳が疲れきってしまうと  
長期にわたって記憶力や集中力が  
落ち込んでしまうこともあります

ここはゆっくり休んで  
根気よく治療し、回復を待ちましょう

自分の将来が真っ暗だと思ったり  
自分は天涯孤独だと世をはかなんだりすると  
「もう死ぬしかない」と考えがちです  
でも生きる道は一つではありません  
良いことも必ず起こるし

あなたに生きてほしいと願う人が  
必ずいるのです



..... 友人の方に .....

友人や知人が「死にたい」と言ったら

- 本気かもしれないと思ってください
- 丁寧に話を聞いて、少しでも深刻さが感じられたら、すぐに専門家のところへ行くように勧めてください

..... 保護者の方に .....

あなたの子どもが  
最近特に元気がなかったら

- 決して頭ごなしに非難しないでください
- たとえ卒業や就職ができなくても生きていてほしいという気持ちをしっかり伝えてください
- 相談機関(4ページ)にご相談ください

..... 教職員の方に .....

無断欠席が続くとか  
単位をほとんど取っていないなど、  
心配な学生がいたら

- 本人や保護者に連絡をとってください
- 保健センターや学生相談所にご相談ください

★ 緊急事態では迷わず119番か110番に  
電話してください