

みんなで新型コロナを乗り越えよう

こんなことで悩んでいませんか？

一人で抱え込まず、身近な人に相談しましょう。

- ☐ 将来のことが不安で眠れない。
- ☐ アルバイト、サークル活動ができずイライラする。
- ☐ 友達とも会えず気が晴れない。
- ☐ 家でできる趣味も楽しめなくなった。
- ☐ 何もしたくない。食欲も湧かない。
- ☐ もう消えてしまいたい。
- ☐ 物事を悪い方向にばかり考えてしまう。
- ☐ 周りの人に対してイライラする。
- ☐ 緊張した状態がずっと続いている。



【身近なこころの相談先】

札幌こころのセンター

(札幌市精神保健福祉センター)

☎011-622-0556



公式ウェブサイト
「札幌こころのナビ」



公式Twitter



作成者：札幌市自殺総合対策連絡会議 学生メンタルヘルス支援部会

※札幌市では学生及び教職員のメンタルヘルス支援を推進するため、札幌医科大学、札幌市立大学、藤女子大学及び札幌市で当該部会を設置しております。