

学生の皆さんへ 「ひとりで悩んでいませんか？」

自殺予防週間（文部科学省・厚生労働省）

9/10 木 ~ 9/16 水

長期休業明けに向けて、自殺予防に係る文部科学大臣メッセージ（学生等のみなさんへ、保護者や学校関係者等のみなさまへ）が発出されました。

[学生等のみなさんへ\(PDF\)](#)

[保護者や学校関係者等のみなさまへ\(PDF\)](#)

9月からの学業のこと、自身の将来のキャリアや人間関係について悩んだり、不安を感じた時は、誰かに話してみましょ。話すと気持ちが楽になったり、考えが整理できて解決のヒントが得られたりします。
ぜひ、家族友人等の身近な人やクラス担任の先生、学生生活についての相談に対応する「**学生相談室**」に相談してください。
外部の相談窓口も以下のとおりご案内しますので、ぜひ参考にしてください。

学内の相談窓口

学生相談室（要予約・対面/電話相談）

受付時間 平日 9:00~17:00

土曜日 9:00~12:00



03-3961-2207

外部の相談窓口

●電話・SNSの窓口情報

[まもろうよところ（厚生労働省）](#)

[SNS窓口情報（文部科学省）](#)

[東京都こナビ（東京都保健医療局）](#)

●全国精神保健福祉センター一覧

●その他の相談窓口

[こころも×フテしよう（厚生労働省）](#)

[支援情報検索（厚生労働省）](#)

[あなたはひとりじゃない（内閣府）](#)

