

大学以外の場所で  
相談したいと思ったら…

生きづらびっと

SNS / 8時～22時 (受付時間)



あなたのいばしょ

SNS / 24時間



よりそいホットライン

電話 / 24時間 0120-279-338



ビフレンダーズ あいち自殺防止センター

電話 / 金曜 20時～23時  
052-870-9090



あいちこころのサポート相談

SNS / 月～土 20時～23時30分 (受付時間)  
日 20時～翌月曜7時30分 (受付時間)



愛知県精神科救急医療情報センター

電話 / 052-681-9900

※救急対応・休日対応をしてくれる  
医療機関を紹介してくれます。



生きるのがしんどい  
あなたのための Web 空間

※2026年4月現在

「かくれてしまえばいいのです」



「なにかおかしい」と感じたら  
とにかく話してください

学内相談機関

学生相談室

●長久手キャンパス 10号棟 2階

●星が丘キャンパス 1号館 1階

対面・オンライン・電話・メールでの  
相談を受け付けています。



電話 長久手 : 0561-62-4645  
星が丘 : 052-783-1558

授業期間 : 月～金 9:00～18:00

授業期間外 : 月～金 9:00～17:00



緊急事態では  
迷わず119番か110番に  
電話してください

消えたい、いなくなりたい  
死にたいと思ったら



## こころが疲れているあなたへ

誰もわかってくれない

何もかもいやになった

消えてしまいたい



逃げ道がない

必要とされていない

### こころの不調を示すサイン

眠れない、食欲がない、体重が減ったなど、  
さまざまな体の不調がある

楽しいことがない、何にも興味がもてない

消えてしまいたい、死にたい、  
と考えてしまう

憂うつな気分になる、感情が不安定になる

自分には価値がないと感じる

## 「つらい気持ち」になったときには

### ひとりで考えずに誰かにつながってください

SNS 相談でも電話相談でもいいです。誰かとつながってください。

または朝9時まで待って学生相談室に電話してください。

長久手：0561-62-4645

星が丘：052-783-1558

※受付時間の詳細や、夜間・休日に外部機関に相談したい場合は、  
表面を参照してください。



### 自分を責める声を無視してください

自分を追い詰める声が聞こえても、無視してください。手を動かす、身体を動かすなど、なんでもいいからやり過ごして、声が通り過ぎるまで待ちましょう。

### お酒を飲まないでください

気分が落ち込んでいるときには、お酒を飲まないでください。気分がさらに不安定になる危険性があります。



### 心身を休めてください

心身の不調は、短期間で改善しないことがあります。無理をすることなく、しっかりと休養をとり、心身の回復を待つことも考えてみてください。



## 「助けたい・力になりたい」と 思うあなたにできること

友人から、「消えてしまいたい、死にたい」と打ち明けられたら、どうしますか？

### 寄り添う

友人の言葉を「本気かもしれない」と受け止めることが大切です。「いっしょにがんばろう」「そのうち解決するよ」といった安易な励ましや、その場しのぎのアドバイスは、かえって友人を傷つけ、心を閉ざすことにつながりかねません。まずは、ゆっくりと静かに話を聞き、友人に寄り添ってあげてください。

### 専門家に 相談

友人はあなたを信頼して打ち明けたのですから、むやみに人に話すことは避けましょう。とくに心配な状況にある場合には、大学の学生相談室をはじめ、専門家に相談することを友人に勧めてみてください。専門家への相談が、問題解決への第一歩になることもあります。また、打ち明けられたことで困ってしまったら、あなた自身が相談することもできます。

