

騙されるわけ
ないじゃん!



誘われても
断れるでしょ?

自分だけは大丈夫

と思っているあなたも

オンライン
カジノ

闇
バイト

大麻
危険ドラッグ

飲酒
トラブル



学生生活に潜む危険

少しでも「あれ?」と思ったら
大学等や自治体の相談窓口へご相談ください。



文部科学省

誰もが抱える悩みや不安

こう思っていないですか？

新学期が始まったけど、
なんだか**つらい**



これまで好きだったもの
に興味がわからない、
何をしても
楽しくない



就活・勉強が思い通りに
いかなくて
何も手につかない



授業中、みんなの前で
話すと思うと、
ドキドキして息苦しくなる



やめたいと思っても、
なかなか**やめられない**。
でも、自分がだらしない
だけ…



配慮してほしいことが
あるけど、こんなこと
いったらわがままだと
思われないかな



こころの病気を誤解しているかも…

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| × 弱い人がこころを病む | → こころの病気は誰でもかかる可能性がある |
| × 友達が少ないから、心を病む | → 友達の数と、こころの病気は無関係 |
| × こころの病気は遺伝する | → 病気そのものは遺伝しない |
| × 弱いから、いじめられる | → いじめは、「いじめる側」の問題 |
| × 悩みや不安を人に話すのは弱い人 | → 悩みを話すことで、より信頼しあえる |
| × こころの病気は一生治らない | → こころの病気も回復が可能 |

出典：厚生労働省 [こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～]

自分の悩みを言葉にするだけで 気持ちが軽くなることもあります。

些細なことでも、**各大学等や関係機関の相談窓口へご相談**ください。



まもろうよこころ
相談できる窓口を
紹介しています。



文部科学省