

# 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。



【身近なところの相談先】

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。