つらくなったら
とにかくご相談ください

■学内の相談機関

キャンパスライフ・健康支援センター
http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp

学生支援コーディネーター室
TEL 092-802-6020

学生相談室
TEL 092-802-5820

健康相談室
TEL 092-802-5881

■学外の相談機関

福岡いのちの電話
TEL 092-741-4343 (24 時間年中無休)

いのちの電話インターネット相談
http://www.inochinodenwa-net.jp

自殺予防いのちの電話
TEL 0120-738-556 (毎月10 日 8:00～翌 8:00)
フリーダイヤルで無料

ふくおか自殺予防ホットライン
TEL 092-592-0783 (24 時間年中無休)
TEL 092-737-1275 (平日 10:00～16:00)

福岡県精神科救急情報センター
TEL 092-474-0088 (17:00～9:00)
夜間の精神科外来をご紹介します

参考資料
・「死にたい」という気持ちが強くなったら　東京大学リーフレット
・「このまま死んでしまいたい」「いっそのこと死んでしまいたい」という気持ちが抑えきれないほどつらいときには　一橋大学リーフレット

「きえたい」と
心が泣いてしまったら

九　州　大　学
キャンパスライフ 健康支援センター

きかせてほしい あなたの痛み

生きていたくない、消えてしまいたい、死にたい…と

心が泣いていませんか？

たくさんの辛さ、苦しさ、悲しさに耐え

生きてきましたね

そんなあなたの痛みを

きかせてはくれませんか？

不眠や過労などで心身が疲れきっているのなら

まずはゆっくり休んでほしい

人間関係やお金のことなどで問題を抱えているのなら

ともに解決の道を探りたい

将来への不安で生きる希望が見出せないのなら

ともに悩みたい

わたしたちはあなたを心配しています

かけがえのないあなたに

生きてほしいから

死にたい感じが高まったあなたへ

今が夜なら明日の朝９時まで待って！

あなたの声をきいてくれる人がいます。今が夜なら、とにかく明日朝９時まで待って連絡をしてください。

今はアルコールは飲まないで！

今の状態で飲むお酒は非常に危険。気持ちがさらに不安定になります。

自分を責める心の声は無視を！

あなたを責めたりののしったりする心の声に耐えるのはつらいですが、耳を傾けないで。

教職員の方に

無断欠席が続くなど、気にかかる学生がいたらご本人やご家族に連絡を取るなど気にかけてみてください。

ご家族の方に

自分の子どもが最近特に元気がなければ、「卒業や就職ができなくても、生きていることが、なにより尊いことなのだ」と大切に思っている気持ちを伝えてあげて下さい。

ご友人の方に

友人が死を口にする時には、「本気かもしれない」と思って丁寧に話をきいてください。

みなさまに

できるだけ長い時間、そばにいて過ごしてあげてください。少しでも深刻さが感じられた時には周りの方ご自身が学生相談室や健康相談室にご相談ください。

緊急事態では、
迷わずに110番か119番へ！