

# もしかしてこう思っていないか？

## 学生の悩み・不安

「新学期が始まったけれど、なんだかつらい」



「帰省の後、一人暮らしを再開したけど、なんだか寂しい」



「なんだか課題をやる気が出ない。けど、人に相談するほどでもないし・・・」



「通学のために電車に乗っていたら、急に心臓がドキドキして苦しくなってしまう」



「やめたいと思っても、なかなかやめられないことがある。でも、自分がだらしなないだけ・・・」



### こんな誤解していませんか？

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| □誤解1：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ります |
| □誤解2：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です    |
| □誤解3：こころの病気は遺伝する     | →病気そのものは遺伝しません         |
| □誤解4：弱いから、いじめられる     | →いじめは、「いじめる側」の問題です     |
| □誤解5：悩みや不安を人に話すのは弱い人 | →悩みを話すことで、より信頼しあえます    |
| □誤解6：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です        |

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～】



些細な悩みでも、相談することで気持ちが軽くなることもあります。

まずは、自分の悩みを言葉にすることが大切です。

悩みや不安なことがあれば、各大学等の学生相談窓口や  
下の相談窓口等へご連絡ください。

#### 【埼玉大学相談窓口】

なんでも相談室 **048-858-9258** 保健センター **048-858-5356**

#### 【相談窓口】

厚生労働省 「まもろうよ こころ」  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



文部科学省