

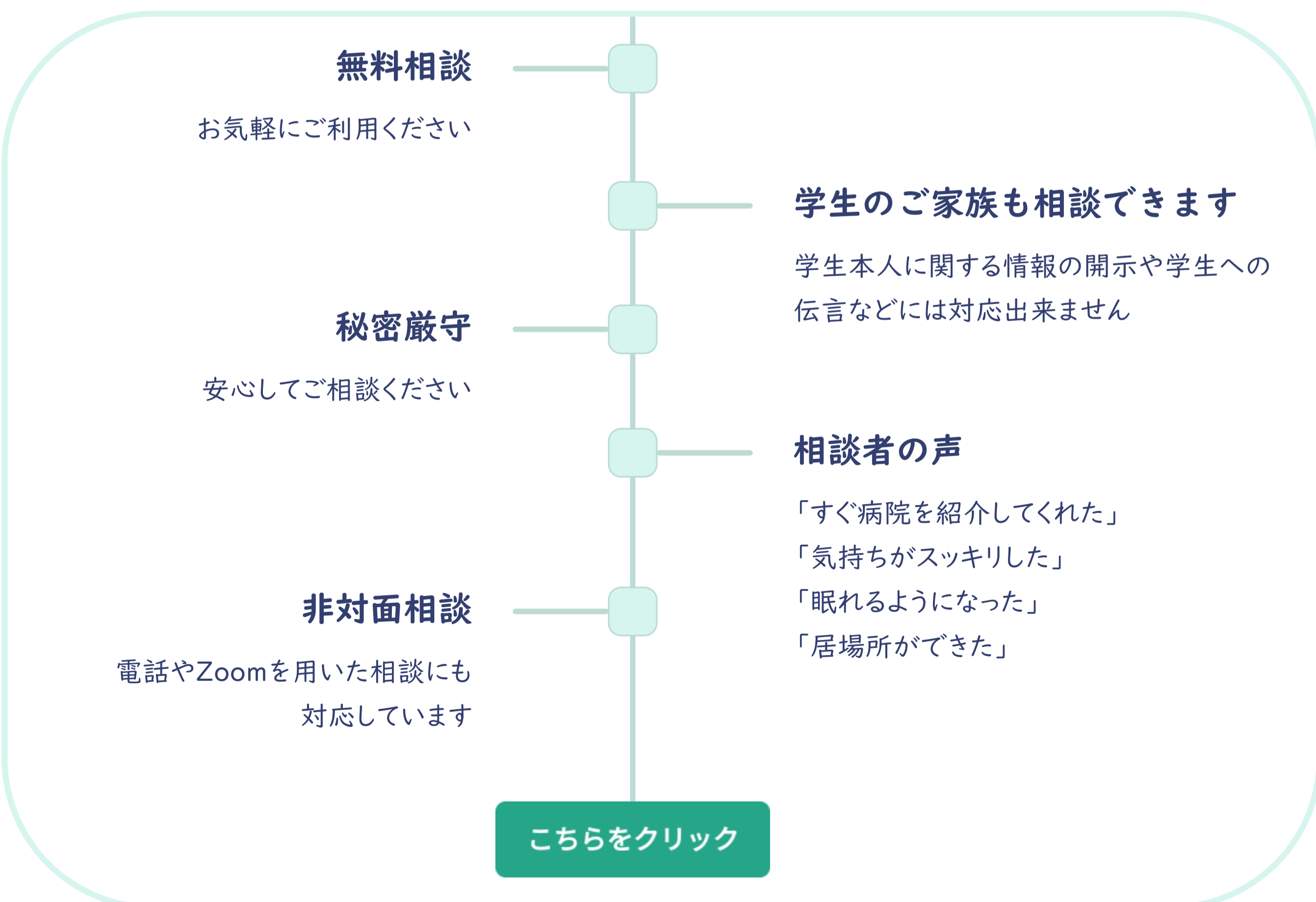
はじめに

大学生は日々たくさんのストレスにさらされています。こころの悩みを抱えることはとてもよくあることです。これまで多くの学生が、勇気を持って誰かに相談することで、抱えていた問題を乗り越え、次の段階に進む姿をみてきました。1人で抱え込まず、まずは気軽に悩みを打ち明けてください。

このページでは、新大生や教職員がこころの悩みを抱えたときの道案内をします。

保健管理センターを利用する

保健管理センターでは「眠れない」「学校に行けない」「自分は病気なのではないか」「死にたい」「人間関係が辛い」「気持ちが落ち込む」・・・など、さまざまなこころの相談を受け付けています。メンタルの問題に精通した公認心理師や精神科医がお話をお聞きします。



その他の学内の相談機関

特別修学サポートルーム

修学に関する相談に、特任専門員(公認心理師)が対応しています。予約が必要です。

☎ 025-262-6300

✉ support-r@ge.niigata-u.ac.jp

場所 総合教育研究棟C棟1階

学生なんでも相談窓口

さまざまな相談に対応しています。どこに相談すればいいかわからない時はまずはこちらへご相談ください。予約は不要です。

☎ 025-262-7524

✉ gakumado@adm.niigata-u.ac.jp

場所 総合教育研究棟1階

学生支援相談ルーム

大学生活上のさまざまな相談に臨床心理士が対応しています。予約が必要です。

☎ 025-262-5477

場所 総合教育研究棟A棟1階

学生相談員

修学、生活、対人関係などさまざまな対応しています。名簿をご確認の上、ご相談ください。

ハラスメント相談員

各部局にハラスメント相談員が配置されています。ハラスメント相談員名簿をご確認の上、ご相談ください。

キャリア・就職支援オフィス

進路や就活に関する相談に対応しています。予約が必要です。

☎ 025-262-6087

性の多様性・SOGI相談窓口

性の多様性に関するさまざまな相談に対応しています。

✉ sogi-soudan@cc.niigata-u.ac.jp

旭町キャンパス医学生支援相談ルーム

医学科学生のための相談ルームです。

☎ 025-227-0425

✉ cmec@med.niigata-u.ac.jp

場所 医学部医学科医学教育センター

学外の相談機関（電話）

新潟県こころの相談ダイヤル

0570-783-025 (24時間対応)

新潟いのちの電話

025-288-4343 (24時間対応)

新潟市こころの健康センター

025-232-5560 (月～金 8:30-17:00)

よりそいホットライン

0120-279-338 (24時間対応)

#いのちSOS

0120-061-338 (日月火金24時間、水木土6:00-24:00)

心の健康相談統一ダイヤル

0570-064-556 (都道府県により対応時間が異なる)

学外の相談機関（SNS）

[生きづらびっと](#)

SNSやチャットによる自殺防止の相談。
必要に応じて電話や対面による支援や
居場所活動等へのつながりも行う。

[こころのほっとチャット](#)

SNS（LINE、Facebook）およびウェブ
チャットから、年齢・性別を問わず相談
に応じる。

[あなたのいばしょ](#)

24時間365日、年齢や性別を問わず、
誰でも無料・匿名で利用できるチャット
相談。

[10代20代の女の子専用LINE](#)

10代20代の女性のためのLINE相談
による支援。

メンタルヘルスの向上において

よりよい睡眠を取るために

[睡眠について](#)（学内限定）

「健康セミナー2023」過去動画

ご自分や大切な人がこころの問題に悩んでいるときには是非ご覧ください。

[「大学生と自死」今日からあなたができること・ゲートキーパー入門](#)（学内限定）

新潟大学生のためのメンタルヘルス対策 学生対応 の手引き（2024.5）

教職員向けの資料です。

新潟大学HP>学務情報システム>「ダウンロード」にて入手可能です。

教職員の方が、学生のメンタルへの対応に悩んだ場合は、ぜひこちらの手
引きをご活用ください。

こころの病気を知る（学内限定）

こころの病気についての情報は世の中に溢れていますが、間違いや誤解、偏見も
多く見受けられます。こころの病気はたとえ同じ病名であっても人によってその程
度や症状は全く異なり、治療法も異なります。ここに示した基礎知識は参考程度に
とどめ、おやみな自己診断はしないようにしましょう。

[適応反応症](#)

[うつ病](#)

[双極症](#)

[統合失調症](#)

[神経発達症](#)

[神経性やせ症](#)

[不安症](#)