

◎こころの相談窓口への連絡のとり方/学外の各種相談窓口について

2021年10月1日 改訂

学生カウンセリング室

新型コロナウイルスの感染状況に縮小傾向が認められたことから、北海道に発出されていた緊急事態宣言が解除されました。これまで様々な形で感染拡大防止への対策に協力して下さった皆さんに感謝申し上げます。

これに合わせて、新型コロナウイルス感染拡大防止のための北海学園大学行動方針（BCP）が2段階に引き下げられています。このことに伴い、学生カウンセリング室では感染防止対策の一環としてとして行っている電話対応を継続しつつ、換気や手指消毒、体温測定等の感染防止対策を徹底しながら、希望に応じて対面形式での相談活動（1回につき50~60分以内）を再開します。

こころの相談は在学中の学生の皆さんであれば誰でも利用可能です。ご希望の方はメールで相談希望を申し出てください。今後も社会における感染症の状況を踏まえながら相談対応のあり方については検討を行い、適宜情報発信していきます。

感染状況は縮小傾向にあるものの、油断はなりません。今まで同様に基本的な感染対策には十分留意しつつ、必要に応じて対面だけでの相談にこだわらず、後述している学外の相談窓口の検討も視野に入れてみてください。感染対策に努めて2学期もお過ごしください。

【こころの相談の利用方法】

- ・皆さんの相談時間を確保するために、相談は事前予約制とさせていただきます。飛び込みでの相談には対応できません。
- ・予約受付はメールにて行います。メール相談は行っていませんのでご了承ください。

<受付方法>

- ・件名に「相談希望」と記して hgukokoro@hgu.jp までメールを送ってください。
- ・その際、学籍番号とご氏名、所属学部と学年、折り返し先の電話番号を記載してください。差し支えなければ、簡単に相談内容をお知らせください。

【受付後の流れ】

- ・受付担当スタッフが電話にて最初に相談内容をお伺いさせていただきます（少々お時間を頂くことがあります）。その上で継続的な相談が望ましい場合に担当カウンセラー（公認心理師・臨床心理士）を紹介いたします。

- ・カウンセラーとの相談が決まった後は、担当のカウンセラーとの間での相談が始まります。電話の場合、担当カウンセラーが皆さんの連絡先にお電話しますので、皆さんに費用負担は発生しません。約束の時間に大学の番号（011-841-1161）からの着信があった際には電話を取ってください。
- ・相談内容によっては受付時点で電話相談以外の望ましい対応の提案や情報提供をさせて頂くこともあります。ご了承ください。

【相談にあたって】

- ・相談内容の秘密は守られます。ご安心ください。
- ・但し、自傷他害や社会的迷惑行為の恐れのある内容に関しては、相談者にお伝えした上で関係各所間で連携対応を行わせて頂くことがあります。あらかじめご周知おきください。
- ・電話相談を行う際のプライベート空間の確保については、皆さんにご協力頂くこととなります。周囲の人に話を聴かれて困ることのないような場所を確保しておいてください。
- ・この電話相談対応は新型コロナウイルス感染対策の一環として行われるものです。感染が収束した後に継続相談を希望される場合には、従来通り対面での相談に切り替えていくこととなります。

【学外の各種相談窓口】

学外においても、様々な相談窓口があります。大学の相談窓口の時間外や急を要する時など、必要に応じて積極的に活用してください。

➤ SNS 相談窓口(厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html

➤ 電話相談窓口(厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_tel.html

➤ 北海道こころの健康 SNS 相談窓口（北海道保健福祉部・LINE による相談：New!）

【相談受付時間】

- ・月～金曜日 18:00-22:00（21:30 受付終了）
- ・日曜日 18:00-翌 6:00（5:30 受付終了）

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html>



➤ 札幌市:札幌こころのセンター（平日 9:00～17:00）011-622-0556 （平日 17:00～21:00、土日祝休日 10:00～16:00）0570-064-556

<https://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/>

➤ 新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談（NPO 法人自殺対策センターライフリンク）

<https://lifelinksns.net>

➤ こころのほっとチャット【新型コロナウイルス感染症】（NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア）

<https://www.tsunasou.jp/entrance/kokorohotchat2>

➤ 札幌市:精神科救急情報センター(011-204-6010)

(平日 17:00~翌9:00: 土日祝休日 9:00~翌9:00)

→夜間・休日に、精神保健福祉士などの専門家が、本人や家族からの相談を受け付け、必要に応じてオンコール精神科医(電話で待機している精神科医)の助言を仰ぎながら、精神科救急医療が必要かどうかの判断や取り急ぎのアドバイスを行っています。

➤ 北海道:北海道立精神保健福祉センター <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

➤ 北海道いのちの電話 (24時間) 011-231-4343

➤ 北海道家庭生活総合カウンセリングセンター ((月~金) 10:00~16:00) 011-261-0811