学内・学外の各種相談窓口について

2024 年 10 月 17 日
学生カウンセリング室

【学内の各種相談窓口】

こころの相談に限定されることなく、学内には様々な相談窓口が設けられています。以下のリンク先の大学 HP 内の情報を参考にしてください。
https://www.hgu.jp/campuslife/consultation/

どこに相談していいか分からない時は、ひとまず「学生なんでも相談」窓口をあたってもらうと助けになるかと思います。また、ゼミの先生など話しやすい先生に声かけしてもらっても構いません。ひとりで抱え込むことがないようにしてください。

【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

➢ 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/counseling/index.html

➢ 生きづらびっと（NPO 法人自殺対策センターライフリンク）
https://yorisoi-chat.jp

➢ こころのほっとチャット（NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア）
https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html

➢ 札幌市:精神科救急情報センター(平日 17：00～翌 9：00: 土日祝休日 9：00～翌 9：00)
011-204-6010
→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
https://counseling.or.jp/?page_id=262

➢ 性暴力被害者支援センター北海道 「SACRACH さくらこ」（NPO 法人ゆいネット北海道）
050-3786-0799 または、全国共通ダイヤル ＃8891
https://sacrach.jp/

➢ 大学生のための性暴力救援サイト
https://nosvva.net/

➢ LGBT ほっとライン（毎月第 2・4 木曜日 16:00～20:00 ※年末年始を除く）
011-728-2216（にじいろ）
http://www.city.sapporo.jp/shimin/danjo/lgbt/lgbtsodan.html

➢ にじいろ法律相談（札幌弁護士会）
（毎月第 2 火曜日 17：30～19：30　/　毎月第 4 金曜日 11：30～13：30　※祝日を除く）
080-6090-2216
https://satsuben.or.jp/center/by_content/detail15.html
→さまざまな性的指向や性自認を有する方のための電話相談を行っています。