

5人に1人の人が
精神疾患にかかります
精神疾患は思春期から増加します

学生時代は
メンタルの問題が多くなります

自分や友人が
メンタルの問題を抱えている時に
何をすべきかを
知っておくことが重要です

具体的には

- ① メンタルの問題の段階について知る
- ② 各段階で必要な対応について知る

..... ことが重要です

メンタルのことで
気になることがあったら
パンフレットを開いてみましょう

学内の主な相談機関

(受付時間や相談方法はWEBで確認してください。)

■ 保健センター精神科

本郷：03-5841-2573
駒場：03-5454-6168
柏：04-7136-3040



■ 学生相談所

本郷：03-5841-2516
駒場：03-5454-6186
柏：04-7136-3714



■ 総合案内 なんでも相談コーナー
03-5841-7867
03-5841-0786



学外の主な相談機関

(受付時間はWEBで確認してください。)



■ 東京自殺防止センター
(NPO 国際ビフレンダーズ)
03-5286-9090

■ 東京 いのちの電話

- 電話相談
03-3264-4343
- インターネット相談



■ 東京多摩 いのちの電話
042-327-4343



■ 東京英語 いのちの電話 (TELL)
03-5774-0992



医療機関案内サービス



■ 東京都 医療機関案内サービス
(ひまわり)
03-5272-0303
(年中無休 24時間)

メンタルヘルスを 良好に保つためのガイド

あなたのキャンパス体験を最大限活用しよう



—— 発行 ——

東京大学相談支援研究開発センター
大塚製薬寄付金研究プロジェクト

「うつ病や双極性障害等を予防する支援方法の開発」