つらい気持ちになったとき

自粛生活も長くなってきました。
いろいろな規制がある中で、ストレスを感じることは
とても自然なことです。そうした中で、

よく眠れない、気持ちが落ち込む、夜につらくなる

などを感じたら、いつでも周りにサポートを求めてください。
サポートルームは冬期休暇中は閉室しています。（12/26~1/5 まで閉室）
冬期休暇中につらい気持ちになった時には、
一人でがまんしすぎず、リンク先の相談機関を利用したり、
（相談機関一覧は、こちらをクリックください。
http://www.ritsumei.ac.jp/file.jsp?id=480713）
こちらに連絡してみてください。

よりそいホットライン　0120-279-338　https://www.since2011.net/yorisoi/

いのちの電話　（都道府県別電話番号）https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php

生きづらびっと　LINE 相談　https://yorisoi-chat.jp/

サポートルームは、1 月 6 日から開室しています。
申し込み方法はこちらです。
http://www.ritsumei.ac.jp/ssr/news/article.html/?id=202

みなさん、こころとからだに気をつけて、
過ごしてくださいね。サポートルームでは、
みなさんの学生生活を応援しています。

学生サポートルーム