



# 10月10日は世界メンタルヘルスデーです 当日昼休み総人広場でリラックス度チェック実施します！

後期授業が始まりましたが

気分が落ち込む、朝起きられない、話が頭に入らないなど  
これまでと違う不調を感じていませんか？

自分の心の声、ちゃんと聞いていますか？

不調に気づいた時、どうしますか？

不調を感じていそうな人に気づいたら

勇気を出して挨拶をしたり声をかけてみませんか

京都大学内には相談できるところがたくさんあります

**「私たちピアサポーターも、そのひとつです」**

同じ学生同士だからこそ、分かり合えることがきっとある

「相談」って言うほどでなく

何気ない会話をしてみませんか

ふらっと、そっと、話しに来てほしい

あなたはひとりじゃない

誰かとつながってほしい

#ココロに聞いてみよう

ピアサポート活動「昼休み相談会」の今後の実施予定はSNSで確認ください



世界メンタルヘルスデー **2024**  
～つながる、どこでも、だれにでも～

