

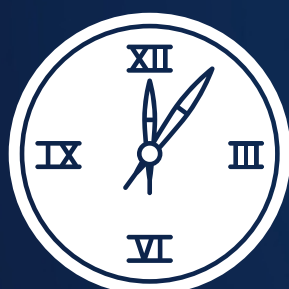
眠れていますか？



学生相談



生活の変化、気候の変化などの影響により、
心身ともに体調を崩すことがあります
何かだるいな、やる気が出ないな、大学に行きたくないな
などと感じたらお気軽にご相談ください



学生なんでも相談窓口

<https://www.utsunomiya-u.ac.jp/convenient/campuslife/gakuseisoudan.php>

保健管理センター

<https://www.utsunomiya-u.ac.jp/convenient/healthsrv.php>

リンク集



こころの情報サイト

(国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター)

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

こころもメンテしよう

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ (厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

まもろうよこころ

(電話相談・SNS相談) (厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

宇都宮大学学務部学生支援課