

オンラインで相談したいとき

こころの健康相談統一ダイヤル 厚生労働省

電話をかけた地域の相談機関につながります。

☎0570-064-556

#いのちSOS

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク

無料かつ秘密厳守の電話相談・メール相談です。

☎0120-061-338

よりそいホットライン

(一社) 社会的包摂サポートセンター

だれでも利用できる悩み相談窓口です。

☎0120-279-338

いのちの電話 (一社) 日本いのちの電話連盟

孤独や不安で悩んでいる人のための相談ダイヤルです。

☎0120-783-556

☎0570-783-556

チャイルドライン NPO法人 チャイルドライン支援センター

こどものための相談先。おしゃべりしたいだけでも

大丈夫。気軽にかけてみてください。

☎0120-99-7777

24時間子供SOSダイヤル 文部科学省

電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関につながります。いじめやその他のこどものSOS全般について、いつでも相談できます。

☎0120-0-78310

働く人の「こころの耳相談窓口」

厚生労働省

働く人やそのご家族、企業の人事労務担当者の人等を対象としたメンタルヘルス不調に関する悩みや予防・対処方法等についての相談窓口です。

☎0120-565-455

生きづらびっと

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク

無料かつ秘密厳守のSNS相談です。

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

無料・匿名・予約不要のチャット相談窓口です。

あなたのいばしょ NPO法人 あなたのいばしょ

24時間無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

電話(通話料無料)で相談できます 電話で相談できます メールで相談できます SNSで相談できます

どこに相談したらいいのかわからないとき

支援情報検索サイト

厚生労働省

悩み別・方法別・地域別ごとに相談窓口を検索することができます。

いのち支える相談窓口一覧

(一社) いのち支える自殺対策推進センター

全国の相談窓口をまとめています。

ミックス

Mex

スリーキーズ NPO法人 3keys

人には言えない「困ったかも」を手助けする10代のためのWebサイトです。

情報を集めたいとき

まもろうよ こころ 厚生労働省

相談窓口・ゲートキーパーなどの情報をわかりやすくまとめたサイトです。

こころもメンテしよう 厚生労働省

若者を支えるメンタルヘルスサイトです。

こころの耳 厚生労働省

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトです。

落ち着ける場所がほしいとき

かくれてしまえばいいのです

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク

生きるのがしんどいと思ったときは、まずは1回、この世からかくれてしましましょう。ここは、あなたのためのかくれが(Web空間)です。

こころのオンライン避難所

(一社) いのち支える自殺対策推進センター

気持ちを落ち着かせる方法や相談先等についての情報が掲載されています。

ウェブサイトのURL変更や公開終了により閲覧できない場合があります。その場合はサイト名等での検索をお願いします。

「しんどい」「つらい」を抱え込んでいるあなたへー

知らない道に迷い込んでしまっても、あなたに寄り添い、一緒に歩いてくれる人が必ずいます。ほんの少しの勇気を持って、話してみてください。



つながると

心が少し軽くなる

〈監修〉山本 晴義 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長



あなたはひとりぼっちじゃない。

「しんどい」「つらい」に

寄り添ってくれる人が必ずいます。

「大丈夫」と思い込まず、 心や身体のサインに向き合ってー

最近、このようなことはありませんか？

すぐに
イライラしたり、
怒りっぽく
なったりする



気分が
落ち込んで、
やる気が
出ない



よく
眠れない



ちょっとした
ことで
驚いたり、
泣き出したり
する



身体のどこかが
痛かったり、
だるいと
感じたりする



これまで
関心のあった
ことに興味が
なくなる



人づきあいが
面倒になって、
避けるように
なる



下痢や便秘
などが続く



めまいや
耳鳴りが
する



食欲が
なくなったり、
反対に食べすぎ
たりしてしまう

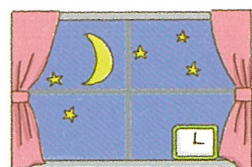


あてはまることがあれば、
それは、心や身体からの SOS かもしれません。

不眠を放っておかないで

睡眠は、心の健康と密接に関係しています。よく眠れない状態が2週間以上続く場合は、うつ病が疑われます。うつ病は、自殺のきっかけとなり得る病気です。不眠など睡眠に問題が見られたら、早めに医療機関（精神科・心療内科など）を受診しましょう。

疲れて
いるのに
眠れない



早朝に
目が覚める

途中で
何度も
目が覚める



十分に
睡眠をとって
いるのに、
熟睡感がない

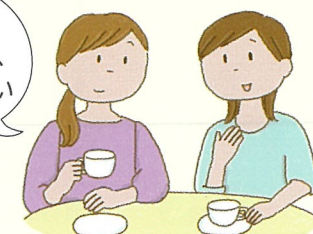
「しんどい」「つらい」、 その気持ちを誰かに話してみてー

不安や悩みを人に話すことを恥ずかしく思ったり、「迷惑をかけそう」「話してもわかってもらえない」と思ったりしていませんか。周りにはあなたの思いを受け止めてくれる人が必ずいます。そんな人とつながると、気持ちが少し軽くなります。

あなたが
話しやすいのは
どんな人ですか？



信頼して
いるので、
話しやすい



あなたのことを
よく知っている身近な人

あなたのことを
知らない相談窓口の人



知らない人
だからこそ、
話しやすい

いろいろな方法や相談先があります。

身近な人

- 家族 ● 友だち
- 親せき

健康に関する 専門的なところ

- かかりつけ医
- 専門医
(心療内科・精神科・
メンタルクリニックなど)
- 保健所・保健センター
- 精神保健福祉センター

学校に関するところ

- 担任の先生
- 保健室の先生
- スクールカウンセラー
- 教育センター

職場に関するところ

- 同僚・上司 ● 人事担当
- 産業医・保健師
- 働く人の「こころの耳相談」
(厚生労働省)
- 総合労働相談コーナー
(厚生労働省)

地域でサポート してくれるところ

- 子育て支援センター
- 児童相談所・
こども家庭センター
- 法テラス
(日本司法支援センター)

オンラインで つながるところ

- 電話相談
- SNS相談

相談先は裏面へ

あなたにとって話しやすい人がきっと見つかります。

誰かに話すと、気持ちが変わります

変わる! ①

人に話すと、心が軽くなり、気持ちがやわらぎます。そのため、物事を異なった視点から見られるようになります。

変わる! ②

人に話すことで、自分の気持ちや状態を客観的に見るができるので、頭の中が整理されます。

変わる! ③

人に話すと、自分では思いつかなかった考え方に気づき、助言をもらうことで、一人で考えるよりも早く解決の糸口が見つかります。

