

# 困ったときのよりどころ

## オンライン相談

**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。  
☎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** 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お悩みや予防・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。



FREE ...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

**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。



**Mex** ミックス 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

**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。



## 心を落ち着けるためのWebサイト

**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。



さりげない声がけて

# ほっとする、を広げよう。

〈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



ささやかなやりとりが

だれかの明日につながっていく。

# 気づき

「最近なんか元気ないなあ…」  
身近な人の様子がなんとなく「いつもと違う」場合、  
もしかしたら悩みをかかえているかもしれません。



身近な人の変化に気づいたら、  
**さりげなく声をかけてみる**

あなたの声かけが「ひとりじゃないよ」というメッセージになり、  
その人をほっとさせることがあります。



## 身近な人の変化

### 気づきのポイント

- 気分の落ち込み、不安
- 体調不良(頭痛、腹痛など)
- 集中力の低下
- もの忘れが増える
- 遅刻や休み、居眠りが増える
- イライラ、けんか、不機嫌、無口になる
- 食欲不振、食べすぎ
- なにかに対して過敏になる、こわがる
- よく眠れていない
- 状況判断ができない
- なにごとも興味を持てない

# 傾聴

ゆっくりと話を聴く

アドバイスよりも、  
否定せず話を聴いてもらうことが  
本人の安心につながります。

ときには言葉にすることが  
難しいときもあります。  
そんなときは、  
本人のペースを大切に……!

言葉にしなくても  
大丈夫

話したくなかったときは  
いつでも聴くよ



# つながぎ 専門家につなげる

つながることも、勇気があるもの。本人の気持ちを尊重しながら、必要があれば代わりに電話する、つきそうなどのサポートをしてください。

一方的にならずに  
一緒に考えていくことが  
大切だよ



よりどころが増えると  
なんだか安心するな

## つながぎ先の例

- 医療機関**
  - 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)
- 学校**
  - 保健室の先生
  - スクールカウンセラー
  - 教育センター
- 職場**
  - 産業医
  - 保健師
- 地域の相談窓口**
  - 保健所・保健センター
  - 精神保健福祉センター
  - こども家庭センター

いきなり専門家につなげることがむずかしいときは、  
本人が周囲の人に助けをもとめることができるようサポートしよう。

電話相談  
SNS相談

裏面にくわしく  
のっているよ

# 見守り 専門家につながった後もあたたかく見守る

だれかが気にかけてくれていると感じると、それだけでほっとするものです。



## 悩んでいる人を支えたい・支えている人へ

「力になりたい」と一生懸命なあなた。支えていくなかで、自分が疲れてしまうこともあるかもしれません。すべてをひとりで抱える必要はありません。まずは自分のことを大切に。困ったときは、相談窓口や専門家などに相談してみてください。あなたの応援者を見つけることでよりよい支援を届けられるかもしれません。(裏面に相談先などをくわしく記載しています。)