



気軽に相談
してみよう

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。気軽にかけつけてください。
☎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。



うまく言葉にできなくても
大丈夫だよ



☎…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。



いつもがんばっているあなた。
お疲れぎみではありませんか？



がんばっているときほど、自分ではストレスに気づきにくいもの。
こんなところとからだのサインはありませんか？

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり、怒りっぽくなったりする
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んでやる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって、避けるようになる

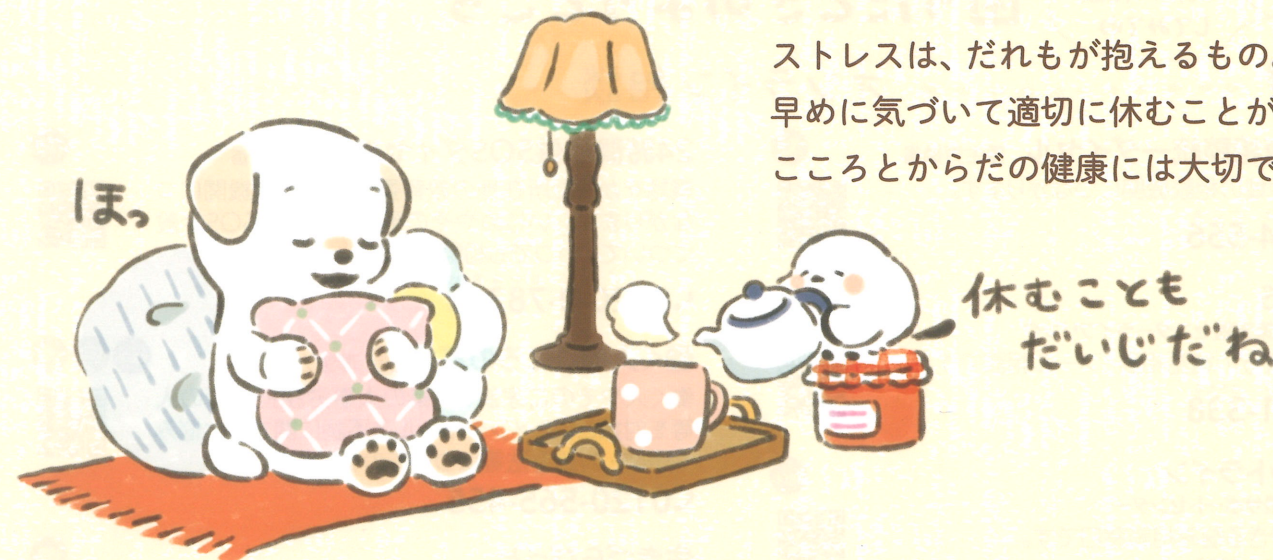
からだのサイン

- 肩こりや頭痛・腹痛・腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする
- 食欲がなくなる・食べすぎてしまう
- 下痢・便秘
- めまいや耳鳴り

けっこうあてはまっているかも…

がんばっているときほど
気づきにくいものだよね

ストレスは、だれもが抱えるもの。
早めに気づいて適切に休むことが
こころとからだの健康には大切です。



そして、つらいときには（そうでなくとも気軽に）
誰かに相談してみてください。
気持ちを無理に言葉にしなくても
大丈夫です。

誰かとつながることで、
気持ちがやわらぐことがあります。

うまく言葉に
できないかも…

大丈夫
きみのペースが
大切だよ

どんな場所、どんな人に相談したらいいの？

身近な人に相談

- 家族
- 友だち
- 親せき

こころやからだの 健康相談

- 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

学校に関する相談

- 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

職場に関する相談

- 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)

いろんな方法があるよ

地域の相談窓口

- 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)

電話相談 SNS相談

裏面にくゆしく
のっているよ

むりに話さなくてもいい
話したいことだけで
いいんだよ

