



こころの SOS 話せていますか？

友達とうまくいかない

学校に行きたくない…

勉強や部活がつらい…

家族との関係で悩む…



悩みがある時は…

ひとりで悩まず相談してみよう



こども

心配させちゃうかも…



どうやって話そう…

大人はわかって
くれない…

話すの怖い、勇気がでない



大人

最近元気なくて心配…



話しかけてもいいのかな…
話してほしいな

力になりたい

何を考えているんだろう

話することで何がいいの？

- ・気持ちが軽くなったり、一緒に考えてくれる人がいるよ
- ・もやもやを抜け出すためのヒントが見つかることも

誰に相談しよう…



- ・あなたの話しやすい人（家族や友達、学校の先生など）に話してみよう
- ・話ができる相談窓口もあるよ
電話だけではなく、SNS 相談ができるところも



相談窓口は裏面へ ➡

メンタルヘルスアプリ あなたの わたしの こころ

- こころを落ち着かせる方法がわかる
- こころの健康状態がわかる
- こころの悩みの相談先がわかる
- 身近な人から相談を受けた時の対応方法がわかる

アプリはこちら ↓



URL : <https://akashi-mental-health.com>

『New!』



相談窓口

《チャイルドライン》

- 18歳までの子どもの相談電話

0120-99-7777

(通話料無料) : 毎日 16:00~21:00

- チャットでの相談もOK

月~土 16:00~21:00
(年末年始除く)



《子ども SOS ほっとライン 24》

- 18歳までの子どもの相談電話

0120-0-78310

(通話料無料) : 24 時間

《いのちの電話》

0120-783-556

毎日 16:00~21:00
毎月 10 日 8:00~翌 8:00

《兵庫県こころの健康電話相談》

078-252-4987

火~土
9:30~11:30・13:00~15:30
(祝日・年末年始除く)

《兵庫県いのちと心の サポートダイヤル》

078-382-3566

月~金 18:00~翌 8:30
(土・日・祝: 24 時間)

《生きづらびっと》

LINE ID @ yorisoi-chat

LINE
チャット
相談

月・火・木・金・日 [17:00~22:30 (受付 22:00まで)]
月・水・金・土 [11:00~16:30 (受付 16:00まで)]



明石市こころの相談ダイヤル (あかし保健所 相談支援課)

078-918-5401

月~金 : 8:55~17:40



発行 : あかし保健所 相談支援課