

気づいていますか? あなたの心の

SOS

学校に  
行きたくないなあ…

勉強や部活が  
つらいなあ…

消えたい…

さみしいなあ…

ともだちとうま  
いかないなあ…



## ひとりで悩まず相談してみようよ



一人で悩むのはとてもつらいよね。苦しくなることは誰にでもあるよ。信頼できる親しい友達や家族に今の状態や気持ちを打ち明けてみようよ。学校や塾の先生、スクールカウンセラーに相談するのもいいと思うよ。身近な人たちに打ち明けるのが不安な時は、色々な相談窓口やこころの専門家に電話やLINEで相談してみよう。(匿名でも相談できるよ)あなたの悩みを聞いてくれる人がいるから相談しようよ。

### こころの相談ダイヤル(専門家のいるあかし保健所の相談ダイヤル)

【精神保健福祉士・社会福祉士・保健師・看護師・心理士・弁護士が相談にのります】

まずあなたのお話を聞かせてください。あなたに寄り添い、一緒に考えていきます。

**078-918-5401** 月～金 8:55～17:40

# LINE やチャットでも相談できるよ

## 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

木・金曜 16:00~21:00



## 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

生きづらびっと LINE&チャットで相談できるよ。

【LINE ID@yorisoi-chat(生きづらびっと)】

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】



●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

●いのちの電話

**0570-783-556** (ナビダイヤル)

**0120-783-556** (フリーダイヤル)

**078-371-4343** (神戸いのちの電話)

## あれっ? いつもの自分と少し違うぞ...しんどいな、と思ったら

悩み続けると、いつもとからだが違う感じになることがあるよ。

この2週間で下の表に当てはまるものがあれば、それはこころとからだSOSサインを出しているから、早めに相談してみよう。

いくつかあてはまる場合はこころを専門とするお医者さんへの相談も考えてみよう。



1	何をしても楽しくない、興味がわかない	はい・いいえ
2	気分が落ち込む、ブルーな気分(ゆううつ)になる	はい・いいえ
3	眠りにくい、途中で何度も目が覚める、または逆に寝すぎてしまう	はい・いいえ
4	わけもなくすごく疲れた感じがする	はい・いいえ
5	あまり食欲がわかない、または食べすぎてしまう	はい・いいえ
6	死んだ方がまだ、自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある	はい・いいえ

■お医者さんに受診する場合は家族とよく相談して、電話で問い合わせてから受診しよう。

■受診する前に【こころの相談ダイヤル】でお医者さんについての相談もできるよ ☎078-918-5401