

ひとりで悩んでいませんか？ ～こころといのちを大切に～

誰でも、仕事や学校、人間関係、家族のことなど、さまざまな出来事の中でストレスや悩みを抱えることがあります。「つらいけど、まだ大丈夫」と我慢しているうちに、一人では抱えきれないほど苦しくなってしまうこともあります。自分自身のこころの変化に気づくこと、そして、身近な人の変化に気づくこと。それがこころの健康を守る大切な一歩です。

こころのサインに気づきましょう

行動のサイン

- ☐ 周囲との交流を避けるようになる
- ☐ 遅刻・早退・欠席が増えた
- ☐ 投げやりになる
- ☐ 過食や拒食
- ☐ 飲酒量が増える

こころのサイン

- ☐ イライラしている
- ☐ 好きなことに興味がなくなる
- ☐ 笑わない
- ☐ 消えちゃいたいと言う
- ☐ 死にたいと言う

身体のサイン

- ☐ 疲れやすい
- ☐ 食欲がない
- ☐ お腹の調子が悪くなる、頭痛、めまいや耳鳴りなどの様々な身体的不調がよく起こる
- ☐ 眠れない

あなたのまわりに悩んでいる人はいませんか？

あなたの大切な人の様子が気になったら、声をかけて悩みを打ち明けるきっかけを作ってみましょう。

気づく

身近な人の「いつもと違う」は、悩みを抱えているサインかもしれません。気づき、声をかけ、心配していることを伝えることが大切です。

聴く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。アドバイスをする必要はありません。否定や批判をせず、本人の気持ちに寄り添いましょう。

つなぐ

本人の気持ちを受け止めて、専門家や相談機関に相談するように促したり、一緒に相談に行くことを提案してみましょう。匿名で相談できる窓口もあります。（裏面に相談窓口を掲載しています）

見守る

今までどおり、自然な雰囲気の中で声をかけたり、生活の中で体やこころの負担が軽減するように配慮したり、あせらず温かく見守りましょう。

左記のように、「気づいて、聴いて、つなぐ、見守る」ことができる人を「ゲートキーパー」といいます。

ゲートキーパーの紹介動画は下記二次元コードからご覧ください。



相談窓口

【相談先がわからない場合】

相談まるごとサポートデスク
☎ 0829-20-5175

月～金 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）

誰かに助けを求めたり相談することは恥ずかしいことではありません。むしろ、ストレスにしなやかに対処するための重要な能力です。つらいこと、苦しいこと、その気持ちを誰かに伝えるだけで楽になるかもしれません。



【その他の相談窓口】

● 出産や子育てについて

機関名	連絡先	内容
ネウボラはつかいち（廿日市子育て応援室）	0829-30-9188	月～金 8:30～17:00 （祝日・年末年始を除く）
ネウボラさいき（佐伯支所内）	0829-72-1124	
ネウボラおおの（大野支所内）	0829-30-3309	
ネウボラよしわ（吉和支所内）	0829-77-2113	
ネウボラみやじま（宮島支所内）	0829-44-2001	

● 介護や高齢者の生活について

機関名	連絡先	内容
地域包括支援センターはつかいち東部	0829-30-9158	月～金 8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く）
地域包括支援センターはつかいち中部	0829-20-4580	
地域包括支援センターはつかいち西部	0829-30-9066	
地域包括支援センターさいき	0829-72-2828	
地域包括支援センターおおの	0829-50-0251	

● 障がいのある人の生活について

機関名	連絡先	内容
廿日市市障害福祉課	0829-30-9128	月～金 8:30～17:00 （祝日・年末年始を除く）
廿日市市障がい福祉相談センター きらりあ	0829-20-0224	月～金 9:00～17:00 （祝日・年末年始を除く）

● 家計や就労について

機関名	連絡先	内容
はつかいち生活支援センター （廿日市市生活福祉課内）	0829-20-4080	月～金 9:00～17:00 （祝日・年末年始を除く）

● 小・中学生のいじめ・不登校に関する相談

機関名	連絡先	内容
廿日市市 教育委員会	子ども相談室（廿日市教室）	月～金 9:30～16:30 （祝日・年末年始を除く）
	子ども相談室（佐伯教室）	
	子ども相談室（大野教室）	
	学校教育課 生徒指導係	月～金 8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く）

● 悩みごと電話相談

	連絡先	内容
広島いのちの電話	082-221-4343	24時間 あらゆる悩みごとの相談
こころの電話	080-8230-6037	水・土 9:00～12:00 13:00～16:30
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間 どんなひとのどんな悩みにも

SNS 相談



▲LINEのお友達追加はこちら

こころのライン相談@広島県

受付時間 17時～22時（火・木・土・日曜日に限ります）

相談無料

匿名可

予約不要

開設日時の最新情報は
広島県ホームページで
ご確認ください。

