

自分を守るために大切なこと

話してみませんか? あなたの心のSOS

あなたの悩みを聞いてくれる人たちがいます

身近に相談できる人がいなかったり、どのように解決したらいいかわからなかったりする場合は、専門の相談窓口を利用しましょう。電話やメール、SNSなど、自分にあった相談方法を選ぶことができます。



メール・SNSなどで相談したい

厚生労働省 SNS等による相談

うまく言葉にできないところの悩みをSNSやチャットで相談できる窓口を紹介しています。



電話やその他の方法で相談したい



こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

住んでいる地域の公的な相談機関につながる電話番号です。一部実施していない地域もあります。



子どもの人権110番

☎0120-007-110

(月～金 午前8:30～午後5:15)

法務局によるいじめなどの悩み相談窓口です。メールでの相談もすることができます。



チャイルドライン

☎0120-99-7777

(毎日 午後4:00～午後9:00)

NPO法人チャイルドライン支援センターによる電話相談です。18歳までの子どもがかけることができます。



24時間子供SOSダイヤル

☎0120-0-78310 (1年中24時間)

いじめなど、子どもの相談を受け付ける相談窓口です。24時間いつでも、相談機関につながります。



悩み別 相談窓口情報等を紹介するサイト

さまざまなこころの悩みに関する相談窓口情報をまとめて掲載しています。



こころもメンテしよう

10代、20代のためのメンタルサポートサイト。こころの健康や病気についての情報と早期対応などについて学べます。



千代田町

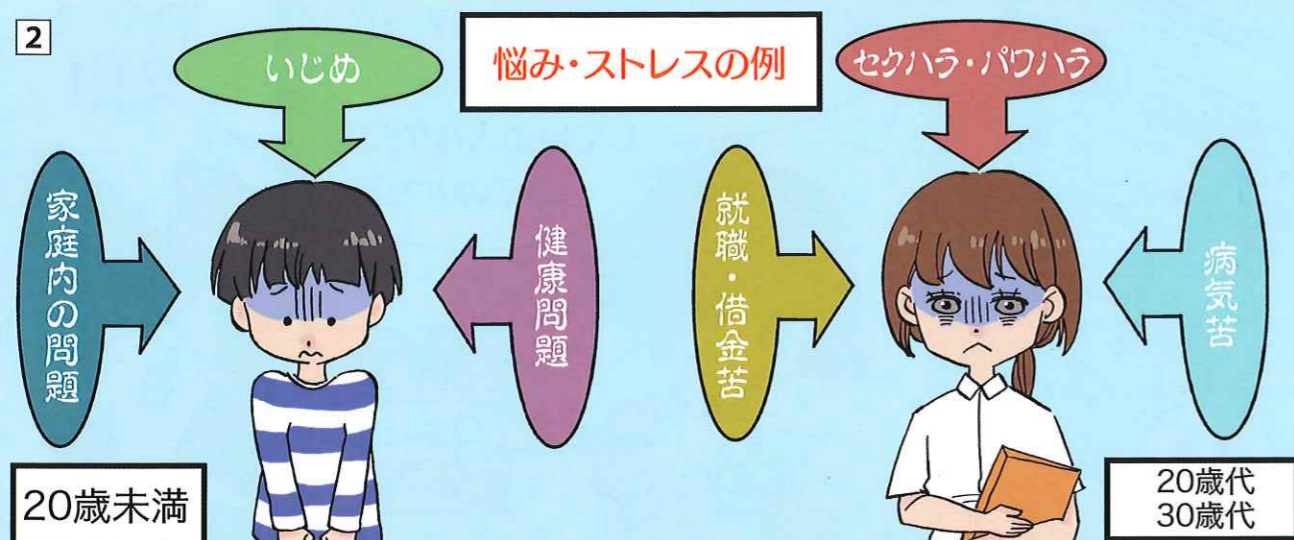
どうして自殺を選んでしまうんだらう？

1

なんで「死にたい」って思うんだらう？

いじめとか……かな？

自殺はひとつの問題から起こるとは限りません。いくつかの悩み・ストレスなどを抱えてしまい、それが自殺の要因となることが多いのです。



3

悩みやストレスをすべてひとりで抱え込むと、どんどん追い詰められてしまいます。「自殺以外に解決方法はない」と正常な判断ができなくなってしまいます。

悩みやストレスは人それぞれなのね

抱え込むところの病気になるんだね

4

まずは——
誰かに相談することが大切です!

♡ SOS

ストレスと自殺の関係

主な原因がうつ病だったとしても、背景に過労や生活苦、学業不振、親子不和など、いくつかの問題が複雑に関係しあっていることも多く、本人の逃げ道を見えづらくしています。

自殺の原因・動機(上位3位まで)

20歳未満	健康問題 29.7%	学校問題 29.4%	家庭問題 17.6%
20歳代	健康問題 32.7%	経済・生活問題 16.0%	勤務問題 15.6%
30歳代	健康問題 34.7%	経済・生活問題 19.7%	家庭問題 15.8%

厚生労働省・警察庁「令和3年中における自殺の状況」

ひとりで抱え込まないで相談を

1

悩みがあるときに相談できる人は身近にいますか？

話を聞いてもらうだけでも、気分が変わったり、思いもよらない解決法が見つかったりすることがあります。

2

信頼できる人がいいよね!

お母さん

先生

友達

誰に相談するのがいいかな？

3

身近に相談できる人がいない場合はどうするの？

4

その場合は——
専門の電話相談窓口があります。
最近では、SNS(LINEなど)でも専門の相談員に相談をすることができます。

相談窓口は裏表紙へ

SNSだと話しやすいかも!

SNSはいつも使ってるよね!

まず誰かに話すことが大切

死にたいと思うときは、「もう逃げ道がない」と思い込んでしまいがちです。解決が難しい問題や悩みの場合、誰かに相談し、助けを求めましょう。誰かに相談することは決して恥ずかしいこと、迷惑をかけることではありません。

規則正しい生活習慣を心がけ、よい睡眠を

睡眠をしっかりとらないと、気持ちが不安定になりやすくなります。睡眠不足だと、判断力が鈍り、普段なら解決できることも、考えがまとまらずに、ストレスとなってしまいます。こころと体を休めるためにも、しっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活と適度な運動を心がけることで、寝つきがよくなります。

