

一人で悩んでいませんか？

私たちの生活って結構たいへん。
不安になることや悩みごとだって
たくさんあります。
時には、「死んでしまいたい」って思うこと
もあるかもしれません。
そんな時は、一人で抱え込まないで、誰か
に相談してみませんか。



イラスト提供:ふわふわ。り

中学生・高校生向けリーフレット



鹿児島県精神保健福祉センター
(自殺予防情報センター)

平成30年7月改訂

あなたの友だちは悩みを 抱え込んでいませんか？

“いつもと様子が違うな”と感じた時、
私たちにもできることがあります。



©鹿児島県ぐりぶー・さくら
ぐりぶー

気づき
元気がないな..
いつもと違うな..

見守り
あたたかく
寄りそい
見守りましょう

声かけ
何か悩んでる？
元気ないけど
大丈夫？

つながぎ
むずかしい問題は
信頼できる大人に
相談しましょう

真剣に話を聞きます
相手の話や気持ちを
じっくり聞きましょう



さくら

もしあなたが・・・
このような変化に気づいたら、
あなたのこころが“SOS”を出して
いるのかもしれない。

何をしても
楽しくない

よく眠れない
疲れやすい

イライラ
おこりっぽい

集中できない
決められない

不安

落ち込みやすい
ゆううつ

頭やお腹が
痛い など



こころの“SOS”に気づいたら
少しでも楽になるために



1. こころと身体を休めましょう
2. 食事や水分を十分に取しましょう
3. 心配や不安を一人で抱え込まず、
家族や信頼できる大人に
話しましょう

それでも、

こころの“SOS”が長く続く時
学校の保健室の先生
地域の保健師
身近な病院の先生 などに
相談してみましょう。

若者を支えるメンタルヘルスサイト
“こころもメンデしよう”

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

あなたが困った時の相談窓口 秘密は守られます。匿名でも大丈夫です。♡

✿ こころの相談

- ・あなたが相談しやすい先生
- ・保健所や役場の保健師
- ・チャイルドライン(子どもの声を受け止める電話)
(毎日16~21時) 0120-99-7777
- ・子ども・家庭110番(9~22時)
099-275-4152
- ・県精神保健福祉センター
099-218-4755
- ・県自殺予防情報センター(月・木9~16時)
099-228-9558
- ・いのちの電話(24時間・365日)
099-250-7000
- ・よりそいホットライン(24時間・365日)
0120-279-338

✿ からだ(身体の変化・性の違和感など)の相談

- ・保健室の先生, かかりつけ医の先生
- ・保健所や役場の保健師や助産師
- ・県精神保健福祉センター
099-218-4755

✿ 学習・進路の悩み, 学校に行けない, いじめなどの相談

- ・かごしま教育ホットライン24(24時間・365日)
0120-783-574
- ・24時間子供SOSダイヤル(24時間・365日)
0120-0-78310
- ・かごしま子ども・若者総合相談センター
(火~日10~17時) 099-257-8230
- ・SOS-eメール(携帯電話用Webサイト)
<https://www.jinken.go.jp/soudan/mobile/001.html>
- ・子どもの人権110番(平日8時30分~17時15分)
0120-007-110
- ・フリースクール NPO法人麻姑(まこ)の手村
(祝日を除く日13~20時)
099-268-1198
- ・奨学金:あしなが育英会(9~17時)
0120-77-8565
- ・あなたが相談しやすい先生
(担任・部活顧問, 保健室の先生, 塾の先生 など)



✿ 家庭問題(不和・きびしいしつけ・育児の放棄など)の相談

- ・あなたが相談しやすい先生
- ・県中央児童相談所 099-264-3003
- ・県大隅児童相談所 0994-43-7011
- ・県大島児童相談所 0997-53-6070
- ・児童相談所全国共通ダイヤル 189 (3桁番号)

✿ 交友関係や家出, アルコール, ドラッグ(薬物)などの相談

- ・ヤングテレホン 099-252-7867

✿ 男女間問題(交際相手からの暴力など)の相談

- ・県男女共同参画センター 相談室(月曜休み)
099-221-6630・6631
- ・性犯罪被害110番(わいせつ, ちかんなどの相談)
(月~金 8時半~17時) 099-206-7867

○身の危険を感じたら110番!

近くの警察署や交番, 大人のいる場所に駆け込みましょう。相手が誰であっても, 暴力は絶対に許されない行為。暴力をふるわれる側に責任はありません。

✿ 消費生活(お金・カードローン・通販被害など)の相談

- ・県消費生活センター(月~金9~17時, 土10~16時)
099-224-0999
- ・大島消費生活相談所(月~金9~17時)
0997-52-0999
- ・市町村役場の消費生活相談窓口

✿ ネット問題・ネット被害などの相談

- ・NPO法人ネットポリス鹿児島(6~23時)
070-5418-4239
- メール相談アドレス:
meyasubako@npk.from.tv
- SNS相談窓口:スマートフォンアプリ「LINE」のID検索で「meyasubako」と検索
- ・ネット依存問い合わせ:県精神保健福祉センター
099-218-4755



*平成30年7月時点の窓口情報です。記載内容は変更されることがあります。

*相談日は, 基本的に, 土・日・祝祭日・年末年始の休みを除きます。

*相談時間を記載していない機関の相談時間は, 基本的に, 8時半~17時です。