

A decorative header featuring a large, multi-colored rainbow arching across the frame. Above the rainbow, numerous small, teardrop-shaped raindrops in various shades of blue, green, and purple are scattered across the top. On the left side, a soft, light blue cloud is partially visible.

自殺予防週間9月10日～9月16日
～若い世代のいのちを守るために～

**ひとりで悩まないで、
あなたの声を聴かせてください**



西条市中央保健センター
(西条市役所 健康医療推進課)

ここからご紹介するマンガ「みんなは、悩んでいないのかな？」
は群馬県より許可を得て掲載しています。

「群馬県自殺対策 いのち・つなぐサポートサイト」 (<https://www.pref.gunma.jp/site/inochi/>)

記載されている相談窓口は地域によって異なる
部分もあるため、

「西条市版 子ども・若者のための相談窓口」

「主な相談窓口一覧」

をご覧ください。

西条市版 子ども・若者のための
相談窓口

西条市
ここよといのちの
ほっとダイヤル
0120-188-556
平日12時～翌日8時
休日は24時間
通話無料

ここよといのちの
サイン相談
0120-0-78310
※12歳～19歳
通話無料

青少年相談センター
サインダイヤル
0897-52-2828
※12歳～19歳
通話無料

まいじょうこどもネットライン
～ちやうと聞いて「教育者」
からして、自分自身に悩んだ
サインを相談しよう！～

私たち、西条市中央保健センター職員も、
悩みを抱えるあなたの相談を待っています。

西条市中央保健センター
(西条市役所 健康医療推進課)
西条市健康センター2
階会議室センター内
TEL: 0897-52-1215
月～金 8時半～17時15分

主な相談窓口一覧

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じているなどの様々な
悩みの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では聞けずらいことは、LINEなどのSNSでも相談できます。

電話相談 西条市「いのち・つなぐサポートセンター」(24時間相談) 西条市役所 2階
#いのち508 (NPO法人 自殺対策支援センター・ライフリンク)
※西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階
☎ 0120-061-338 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階
☎ 0120-061-338 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階

よりよいサポートライン (NPO法人 自殺対策支援センター・ライフリンク)
どんな悩み、どんな悩みにもしっかりと、一緒に解決できる方法を提案します。
※西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階
☎ 0120-279-338 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階
☎ 0120-279-338 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階

いのちの電話 (NPO法人 自殺対策支援センター・ライフリンク)
どんな悩み、どんな悩みにもしっかりと、一緒に解決できる方法を提案します。
☎ 0120-783-556 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階
☎ 0570-783-556 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階

チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)
18歳までの子どもや若者の悩みです。チャイルドラインの相談員がサポートします。
☎ 0120-99-7777 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階
☎ 0120-99-7777 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階

こころの健康相談ダイヤル (西条市役所 2階)
西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階
☎ 0570-064-556 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階
☎ 0570-064-556 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階

西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階
TEL: 0897-52-1215

地域の相談窓口

支援情報検索サイト
どこに相談したらいいかわからない場合は、支援情報検索サイトにて
相談先、方法、費用、相談内容に合った相談窓口を検索することができます。
<http://chiwango.go.jp/>

SNS相談窓口

NPO法人 自殺対策支援センター・ライフリンク
「ここよといのち」では、自殺対策に関する様々な相談を受け付けています。
LINE @yosio-chat
Webサイト <https://www.yosio.or.jp/web>
チャット <https://yosio-chat.jp/>

NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア
「ここよといのち」では、自殺対策に関する様々な相談を受け付けています。
LINE @kokoro-squad
Facebook @kokoro-squad
Webサイト https://www.kokoro-squad.jp/public/kokoro_squad/
チャット https://www.kokoro-squad.jp/public/kokoro_squad/

NPO法人 あなたのいばしょ
自殺対策に関する様々な相談を受け付けています。
LINE @ibasho
Webサイト <https://ibasho.jp/>
チャット <https://ibasho.jp/>

NPO法人 BONDプロジェクト
自殺対策に関する様々な相談を受け付けています。
LINE @bondproject
Webサイト <https://bondproject.jp/>
チャット <https://bondproject.jp/>

西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階 西条市役所 2階
TEL: 0897-52-1215

みんなは、悩んでないのかな？

だれもが悩みを持っています。ひとりひとりが自分らしさを見つけて、育てていく中学生の時期に、落ち込みや悩みが大きくなるのは自然なことです。

でも、悩んだことは心の成長の元になります。大切なのは、悩みにふりまわされるのではなく、それを活かせる対応を身につけることです。自分の悩みと向き合ってみませんか。

① なんかモヤモヤしちゃって…

Ken's Case





悩みはだれにでもあります。でも悩みは、人に話しくいので、自分だけで解決しようと思いがちです。

悩みがあることは、特別なことでも、はずかしいことでもありません。でも、「いつもの自分でいたい」という考えや、周囲とギクシャクしたくないという気持ちから、だれにも話さないで解決しようと思いがちです。

中学生が出会う悩み

自分自身の悩み

自分自身のさまざまな能力
や外見や性について

学校の悩み

友だちや先生との関係、勉強や部活動、いじめ

家庭の悩み

家族との関係がうまくいかない、家計が苦しい

② いつもは、こんなじゃないのに…

Ken's Case





③ 気づいてる？ 不調のサイン

からだやこころや行動にあらわれる不調のサイン。

からだとこころと行動は、互いにつながっています。
悩みをひとりでかかえ込むとストレスが大きくなり、からだ、こころ、行動のどこかに不調があらわれます。



不調のサインは、
気持ちで感じられるもの、周囲が見て気づくこと、体調にあらわれるものがあります。
どのような変化があらわれるのかを知っておくと、いつもと違うサインに
気づきやすくなります。

気持ちで感じられるサイン

- | | |
|----------|---------|
| ○やる気がでない | ○心配になる |
| ○ゆううつ | ○集中力がない |
| ○気分が重い | ○好きなことも |
| ○なんか不安 | やりたくない |
| ○泣けてくる | ○スマホばかり |
| ○イライラする | いじってしまう |

体調にあらわれるサイン

- 眠れない
- からだのだるい
- つかれやすい
- 食欲がない
- 頭が痛い
- 肩がこる
- ドキドキする
- 汗をかく
- 便秘
- 性の悩み

周囲が気づくサイン

- 元気がない
- 表情が暗い
- 服装が違う
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 怒りっぽい
- 言葉が荒い
- 生活が不規則
- ひとりでいたがる
- SNSの様子が違う

④ 行動を変えてみたら気分も変わった

Ken's Case



いつもと違うサインに気づいたら 楽に感じられる無理のない行動をさがしてみませんか？

不調のサインに気づいたら、自分が楽に感じられる行動を見つけて、
少しだけやってみましょう。行動を変えると気分も変わり、
新しい考え方ができるようになります。

ひとつとつながる

友だちや自分の周りにいる人
たち、同じような悩みを持っている
人とのつながりが、いろいろな
形で自分の支えになります。

まわりをみてる

ほっとできる景色や音段とは違う
世界に目を向けると、新しい発見
があり、自分にとって大切なこと
を見直すきっかけになります。

まなびつづける

新しいことや興味のあることに
挑戦したり、いつもとちがう役割
を経験したりすると、新しい自分
が見えてきます。



だれかのために行動する、友だちを助けることも大切。
自分の気持ちも変わっていきます。

だれかのために行動できると、自分も心地よくなれるものです。特別なことでなくても、なにげない会話をかわしたり、同じ時間を過ごすだけで、友だちの助けになります。そして、行動できたことで、自分の気持ちも変わっていきます。

だれかのために行動するヒント

- 二人になったときに声をかける
- 笑顔であいさつをしたり世間話をする
- 自分の好きなことや苦手なことを話す
- 電話をする、メールを送る
- 何気なく近くにいる、そばにいる

- ちょっとした文房具をわたす
- 好きなものをわたす
- 相手のよいところを素直にほめる
- もし、ちゃんと話すことができそうなら、
気にしてること、支えたい気持ちを伝える

⑤ なかなかもとの自分をとりもどせないときは…

こころの不調の多くは次第に回復していきます。
ただ、それが長く続いている場合は、
こころの病気へつながるサインのことがあります。

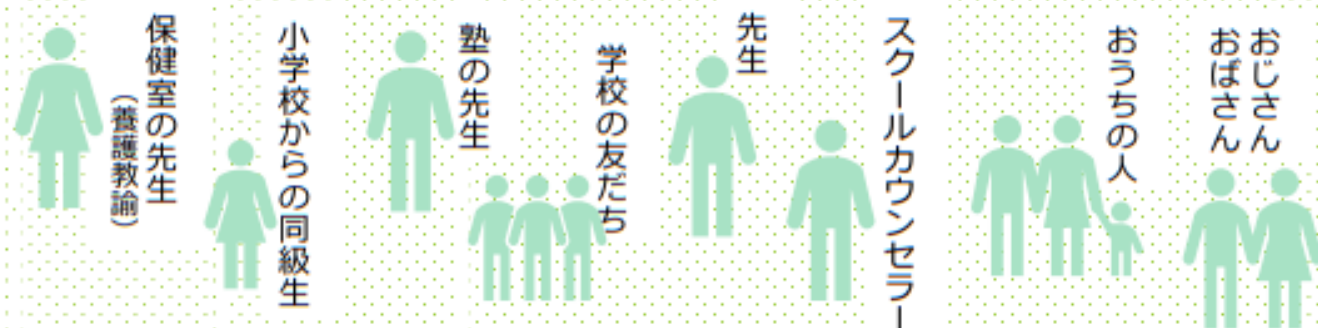
こころの病気のサイン…のことも

ひょっとしたら

気分がおちこむ、楽しいはずのことが楽しめない、体調も悪い	→ うつ病かも
わけもなく心配で不安、息苦しくて胸がドキドキする	→ パニック症かも
音や気配に敏感になった、錯覚が多い、考えがまとまらない	→ 統合失調症かも
体型やカロリーばかりが気になる、食事の量がわからなくなった	→ 摂食障害かも

周りの人に相談してみませんか。

若い人の病気はこころにあらわれやすいものです。こころの病気になるのはこころの弱さのせいではありません。こころの病気をもったとしても、からだの病気と同じように、休養や治療により回復することができます。
「おかしいな」と感じたら、周りの人に相談してみませんか。
信頼できる友だちや保健室の先生、おうちの人など、相談の相手はいろいろいます。
周りの人の不調を感じて気になったら、
ひとりでかかえ込まずに、だれかと一緒に考えるようにしましょう。



困ったときは、別のところに相談することもできます。

困ったときに、身近な人にはかえって相談しにくいという場合もあります。
そんなときは、だれでも相談できる窓口の方が話しやすいものです。

いじめに関する緊急の相談や子どものSOSは…

<24時間子供SOSダイヤル>

0120-0-78310

24時間、通話料無料で相談できます
保護者の方も相談できます

こころの健康に関する相談、相談先の紹介は…

<群馬県こころの健康センター>

電話相談《相談ダイヤル》

027-263-1156

相談は月～金曜の9時～17時
(祝日と年末年始を除く)

メール相談

kokoro@pref.gunma.lg.jp

返信には1週間程度かかります

困っているとき、悩んで
いるとき、なんとなく誰か
と話したいときは…

<チャイルドライン>

0120-99-7777

相談は月～木・土曜の
16時～21時

※金曜日は23時まで
受け付けています

相談窓口



愛媛県
こころといのちの
ほっとダイヤル

0120-188-556

平日17時～翌日9時
休日24時間
通話無料

こころといのちの
ライン相談



文部科学省
いじめ相談ダイヤル24

0120-0-78310

毎日24時間 通話無料



青少年育成センター
ヤングテレホン

0897-52-2828

月～金 8時半～17時

さいじょうこどもホットライン

～ちょっと聞いて！教育長～

詳しくは、各小中学校に配布した
チラシを参照ください。

私たち、西条市中央保健センター職員も、
悩みを抱えるあなたの相談を待っています。

西条市のホームページではこころの健康に関する
様々な情報を載せています。是非ご覧ください。

西条市 こころといのちのページ

検索



西条市中央保健センター
(西条市役所 健康医療推進課)
西条市神拝甲324番地2
総合福祉センター内
TEL : 0897-52-1215
月～金 8時半～17時15分

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の
サイトをご確認ください



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

令和5年8月1日現在

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ 0120-061-338 おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ 0120-279-338 つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ 0120-783-556

☎ 0570-783-556 ナビダイヤル (受付センターに順次おつながります)

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120-99-7777

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」
等の公的な相談機関に接続します。

☎ 0570-064-556 おこなおう まもろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html





支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて
地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。

<http://shienjoho.go.jp/>



SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク



「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE

@yorisoi-chat



Webからの相談

<https://www.lsystem.org/web>



チャット

<https://yorisoi-chat.jp/>



NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS（LINE、Facebook）およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。



LINE・Facebook @kokorohotchat

ウェブチャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Facebook



ウェブチャット



NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、
誰でも無料・匿名で
利用できるチャット
相談窓口です。
(24時間365日)

チャット

<https://talkme.jp/>



NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のための
LINE相談を
実施しています。

LINE

@bondproject

