

相談先	電話番号・URL	受付時間
こうべっ子悩み相談 (いじめ・体罰・子ども安全ホットライン)	0120-155-783 078-361-7710	毎日 24時間
ひょうごっ子SNS悩み相談(LINE・Web) ①SNS相談 ②学校への連絡窓口	<a href="https://pref-hyogo.school-sign.jp/">https://pref-hyogo.school-sign.jp/</a>	毎日 ①17:00～21:00 (相談受付は20:30まで) ②24時間
総合教育センター教育相談室 (不登校、学校生活、いじめ、ネットいじめ、体罰等) ①電話相談 ②面接相談(予約制)	① 0120-790-783 078-360-3152 ② 078-360-3150	月～金 ①9:00～17:00 火～金 ②10:00～17:00
神戸市立青少年育成センター (不登校、学校生活、家庭生活、非行等)	078-341-0888	月～金 9:00～17:00
神戸市精神保健福祉センター	078-371-1900	月～金 8:45～17:15
神戸市子ども家庭センター	078-599-7300	月～金 8:45～17:30
神戸ひきこもり支援室	#8900 078-361-3521	月～金 9:00～17:00
子ども・若者ケアラー相談・支援窓口	078-361-7600	月～金 9:00～17:00
神戸市こころといのちの電話相談	078-371-1855	月～金 10:30～18:30
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・祝日 24時間
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日 24時間
チャイルドライン(SNS可)	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00
こどもの人権110番(メール相談可)	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
ヤングトーク(兵庫県警察少年相談室)	0120-786-109	月～金 9:00～17:00
児童相談所虐待対応ダイヤル「189」	189	毎日 24時間
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌8:00(24時間)
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間
生きづらびっと(SNS・WEB)	<a href="https://yorisoi-chat.jp/">https://yorisoi-chat.jp/</a>	
こころのほっとチャット(SNS・WEB)	<a href="https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html">https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html</a>	
あなたのいばしょ(チャット)	<a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a>	
10代20代の女性専用相談(TEL・SNS)	<a href="https://bondproject.jp/">https://bondproject.jp/</a>	
あなたはひとりじゃない	<a href="https://www.notalone-cas.go.jp/">https://www.notalone-cas.go.jp/</a>	
こころもメンテしよう 若者を支えるメンタルヘルスサイト	<a href="http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/">http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/</a>	

こころの健康づくり  
キャラクター  
“どんまい”



# 知っておきたい こころの健康

人間関係の悩みや将来への不安などで、こころがしんどくなることはありませんか。こころの不調が続くと、こころの病気の発症や生きるのがどうしようもなくつらくなる場合があります。こころの健康を保つために、大切なことをお伝えします。



ストレスと  
上手に付き合おう

自分では気づかぬうちにストレスをためこむと、こころの不調につながるかもしれません。ストレス対処法は、ひとそれぞれです。自分に合った方法でストレスを発散しながら、上手に付き合ってください。

例)好きな景色や楽しい  
映画などをみる

みる  
(視覚)

きく  
(聴覚)

例)好きな音楽を聴く

五感を使って  
ストレスを発散しよう

感じる  
(触覚)

味わう  
(味覚)

例)じっくり食事を  
味わう

例)マッサージや温泉、  
スキンケアなど

かぐ  
(嗅覚)

例)アロマや花の香りをかぐ

ストレスは様々な場面でその都度発散できるよう、  
できるだけ多くの発散方法を持つことが大切

身体を動かす

ゲームをする

好きなものを食べる

音楽を聴く

よく眠る

買い物

親しい人とおしゃべり

# あなたがつらいときや悩みがあるときは



## 勇気を持って誰かに相談しよう(こころのSOSを発信しよう)

誰かに助けを求めたり相談することは、決して恥ずかしいことではありません。

相談することで、ひとりで思い悩んでいては解決できないことも、解決の糸口が見えたり、こころの荷物を軽くすることができます。

### 周りの人に相談

友達同士の相談で解決の糸口が見えないときは、信頼できる大人に相談しましょう。

### 専門家に相談

身近な人に相談しづらいときに、話を聴いてくれるところがあります。相談機関を活用しましょう。(裏面参照)

### 医療機関を受診

こころの不調が続くようであれば、医療機関の受診が必要な場合もあります。家族にも相談しましょう。

## 取り組みたい「こころが元気になるための習慣」

悩みを相談することも含め、下記のような習慣を日頃から心がけ、こころの健康保持に努めましょう。

### 感謝の言葉を伝える

「ありがとう」は、互いに笑顔や幸せな気分になれる

### 笑う(笑顔)

自律神経のバランスを整え、こころの緊張がほぐれる



### あいさつをする

互いに気持ち良く、良好な対人関係につながる

(参考) 学生が取り組みたい「こころが元気になるための習慣」

### ポジティブ思考

プラスの言葉や前向きな姿勢は、こころを元気にする

適度な運動・規則正しい生活 適度に身体を動かすことで、こころも身体もリフレッシュ

頑張り過ぎない 頑張るだけでなく、休むことも同じく大事 こころも休めよう

(平成29年11月 神戸市精神保健福祉センター調査 こころの健康づくりに関するアンケート 市内の高校・大学生1,003名より)

# 周囲に悩んでいそうな人がいたら



## 「どうしたの?」と声をかけ、「いつでも話を聴くからね」と伝えよう

相手が今話したくなくても、心配していることやいつでも話を聴くと伝えることで、相手は安心します。相手を気にかける「ちょっとした気づかい」が、悩んでいる人を支える第一歩の関わりになります。

### 悩んでいる人への関わり方

#### こころが疲れているサイン

- 元気がない
- 表情が暗い
- 自分を責める など

#### ① サインに気づく

いつもと違う様子、気になる様子に気づいたら、声をかける

#### ② 話を聴く※

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける  
※話を聴いたとき、あなた自身がつらくなったら、身近な大人に相談してください。

#### ③ 相談をすすめる

必要に応じて、早めに専門家などへの相談をすすめましょう

#### ④ 見守り

必要があれば相談にのることを伝え、温かく寄り添いながらじっくり見守る



## 話を聴くときのポイント 気をつけてほしいこと

- 相手は、あなたを信頼して悩みを打ち明けていることを理解しましょう。
- そのようなときに、「つらかったね」、「しんどかったんだね」と思いを共感し、真剣な態度で受け止めることが大切です。
- 悩んでいる人にかける言葉としての「大丈夫」は、気持ちが和らぐ言葉ですが、状況によっては、自分のしんどさを分かってもらえていないと感じることがあります。言葉をかけるだけでなく、そばで寄り添うことも大切な関わりになります。

### してはいけない対応

- ×話をそらす、話題を変える
- ×相手の考えを否定する:(例)「君は間違っている」
- ×安易な励ましをする:(例)「気を強く持て」「なんとかなるよ」
- ×批判的な態度を取る:(例)「逃げてはだめだ」