

大人の階段を上るあなたへ



心が苦しい時、  
誰かに気持ちを伝える事、  
助けを求める事は、  
生きていくために大切な事です。



自分の居場所  
がない

先が  
見えない

しんどくて、  
何も考えられない

もうどうしよう  
もない

何もしたくない  
もうどうでもいい

人間関係で  
悩んでいる

一人で悩んでいませんか？そんな時は、電話をして下さい。

## 心の相談窓口

● 西宮市保健所 健康増進課

TEL 0798-26-3160

平日 9:00 ~ 17:30

● 西宮こころのケアセンター

TEL 0798-35-5066

平日 9:00 ~ 11:30

13:00 ~ 16:30

● 兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

TEL 078-382-3566

平日 18:00 ~ 翌 8:30

土・日・祝日 24 時間



話すことで、心が楽になる、気持ちが整理できる、新たな解決方法が見つかるかもしれません。



あなたの大切な人を守るために

# いつもと違う行動は、 苦しい心のSOS<sup>⚡</sup>かもしれません。



元気がない



急に泣き出す



イライラしている



自分を責める



寝れない



家に閉じこもる



## 声をかけ、話を聞いてみて下さい

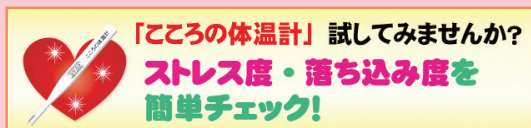
- 「調子はどう？」と聞いてみる。
- 相手が話したくないようなら、近くで寄りそう。
- 話し始めたら、真剣に向き合って聞く。
- 「あなたのことを心配している」という気持ちを伝える。
- 自分だけで解決しようとしなくて、周りの人に相談する。
- 必要であれば、相談窓口を紹介する。(表面 心の相談窓口参照)



## 避けたいポイント

- × 「そんなことはないよ」、「大げさだよ」など、相手の言うことを否定する。
- × 「もっと明るく考えた方がいいよ」、「もっと外に出た方がいいよ」などと自分の意見を押し付ける。
- × お酒を勧める。  
(※お酒を飲むと、一時的には気分が良くなるが、うつ傾向を高めるので注意！)

■ 参照：厚生労働省：こころもメンテしよう



QRコード

西宮市 ココロの体温計

クリックしてね♪

検索

「心の健康」ホームページ : [http://www.nishi.or.jp/navi/ln\\_0006600167.html](http://www.nishi.or.jp/navi/ln_0006600167.html)

「自殺対策事業」ホームページ : <http://www.nishi.or.jp/homepage/hokenjo/jisatsutaisaku/index.html>