

## 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

## 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28年3月



http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/in  
dex.html  
“ココロSOS”  
若者を支えるメンタルヘルスサイト

それでも、  
こちらの“SOS”が長<続<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  
相談してみよう。

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



こころの“SOS”に気がついたら  
少しでも楽になるために



頭やお腹が  
痛い など

落ち込みやすい  
ゆううつ

不安

集中できない  
決められない

イライラ  
おこりっぽい

よく眠れない  
疲れやすい

何をしても  
楽しくない

もしあなたが...  
こころが変化に気がついたら、  
あなたのこころが“SOS”を出して  
いるかもしれません。

**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)  
(月~土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

**✿ 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)  
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。

**✿ 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
- ・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
- ・24時間子供SOSダイヤル(24時間・365日)  
0570-0-78310

**・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 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)



**✿ 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)  
090-8624-3449  
メール相談アドレス:meyasubako@npk.from.tv
- ・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27年9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。