

# 人には言えない悩みごとを ひとりでかかえて苦しんでいませんか

9月10日～16日は自殺予防週間です

報道や情報に触れてつらくなったら

まずは原因となっている情報からいったん距離を置きましょう

一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター・こころのオンライン避難所では、ショックなニュースや自殺に関する報道に触れ、心がざわついたときなどに、気持ちを落ち着ける方法をご案内しています。



こころのオンライン  
避難所

Q 悩みごとって1人で解決するもの  
ですか？

A いいえ、悩みごとは1人で解決するものではありません。1人で悩みをかかえていると、だんだん気持ちが苦しくなる場合があります。まずは周りの人や相談窓口でお話してみるのはいかがでしょうか。誰かに頼ることは、決してはずかしいことではありません。

Q 周りに誰も頼れる人がいない時は  
どうすれば良いですか？

A 家族、学校の先生、友達などの周りの人には話づらいこともあると思います。そうした時は、相談窓口で話してみるのはいかがでしょうか。たくさんの相談員があなたが話しにきてくれるのを待っています。

Q 学校で先生以外に相談できる人は  
いますか？

A スクールカウンセラーという、みなさんの悩みごとの相談に乗る専門家がいます。先生や家族、友達には話づらいことも、みなさんのひみつを守りながら話を聞いてくれます。何かお話ししたいことがあれば、ぜひ頼ってください。

Q 相談窓口につながらない場合は  
どうすれば良いですか？

A 相談窓口には毎日たくさんの相談がよせられています。そのため、すぐにつながらない場合もあります。そうした時は、いくつかの相談窓口をあきらめずに利用してください。

「一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター」ホームページより



もやもやをぬけ出すための相談窓口を  
ご紹介しています



町公式  
ホームページ

○お問い合わせ 健康福祉課 社会福祉G ☎(84)0006 (直通)