

高齢者問題

～ 高齢者なんでも相談室 ～  
 高齢者支援課内 7185-1112  
 我孫子北地区 7179-7360  
 我孫子南地区 7199-8311  
 天王台地区 7182-4100  
 湖北・湖北台地区 7187-6777  
 布佐・新木地区 7189-0294

障害者問題

～ 障害者まちかど相談室 ～  
 我孫子地区 7196-6131  
 天王台地区 7183-1511  
 湖北地区 7187-1944  
 新木地区 7115-9677  
 布佐地区 7189-0880

子ども問題

～ 育児相談・健康相談 ～  
 健康づくり支援課 7185-1126  
 ～ひとり親家庭・婦人相談～  
 子ども支援課 7185-1111 (内線849)  
 ～子ども総合相談～  
 子ども相談課 7185-1821

学校問題

～ 教育相談 ～  
 児童生徒の問題 7187-4660  
 障害のある児童生徒の就学 7187-4640  
 ～小中学生のためのいじめ  
 ・悩み相談ホットライン～  
 電話 : 7188-7867  
 メール : nayamuna@city.abiko.chiba.jp

その他問題

～ DV相談・生活相談 ～  
 社会福祉課 7185-1111 (内線394)  
 ～ 法律相談 ～  
 秘書広報課 7185-1714  
 ～消費生活相談～  
 消費生活センター 7185-0999  
 ～職業相談～  
 我孫子市地職職業相談室 7165-2786

外部機関

～ SNS相談 ～



厚生労働省ホームページより

受付時間等は、担当課までお問い合わせください。  
 どこに相談したら良いか、わからない場合には  
**社会福祉課生活相談担当 7185-1111 (内線394)**  
 までご連絡ください。必要な相談先におつなぎします。



ストレスや悩みを  
 お持ちの方  
 いませんか??



日本人の約半数が日常生活において悩みや  
 ストレスを抱えていると言われています。  
 あなたの周りにストレスや悩みを  
 抱え込んでいる方はいませんか?



私たちの身の回りには様々な悩みやストレスが存在します。ストレスや悩みを抱え込み過ぎてしまうと、こころや身体に様々な悪影響をもたらします。追い込まれ過ぎて「死」を考える方もいらっしゃいます。追い込まれる前に声をかけ、手を差し伸べてあげましょう。難しいことは何もありません。「どうしたの?」と声をかけるだけで、救われる命があります。



自殺を考える前に、悩みを抱えている人に「気づき」「声をかけ」「話を聴き」「つなぎ」「見守る」ことが大切です。このような人のことを**ゲートキーパー**と言います。

## 「気づき」とは?

まず、身近な人の「いつもと違う」に気づく事が大切です。悩みを抱えている人は何らかのサインを出していることがあります。「いつも」を知っているあなただからこそ、こころのSOSのサインに気づくことができるのです。



### いつもと違う様子の例

- 表情が暗い
- 口数が減った
- 元気がなくなる
- 身だしなみが悪くなった
- 集中力がなくなり、ミスが続くようになる
- 遅刻や欠席することが増えてくる
- 死をほのめかすことを口にする
- 周囲との交流を避けている
- 学校や仕事を休みがちになる
- 身近な人が亡くなる
- 食欲がなくなる
- 不眠がちになる
- 飲酒の量が増える
- なげやりになる

など

## 「声かけ」とは?

「いつもと違う」に気づいたら声をかけてみましょう。悩みごとを自分から打ち明けるのは、とても勇気がいります。だから、「あれ?」と思ったらあなたから声をかけてみてください。あなたが気にかけていること、心配していることを伝えてみましょう。



## 「話を聴く」とは?

相手が話し始めたらじっくり話を聴き、相手の気持ちを否定せずに「うん。うん。」とうなずきながら聴きましょう。相手の気持ちに寄り添い、「あなたは一人ではない」と気づいてもらうことが大切です。



## 「つなぎ」「見守る」とは?

「話を聴く」ことで解決すれば良いのですが、解決できない悩みもあると思います。そういう場合は、一人で抱え込まず、**専門機関につなぎましょう。**(次ページ参照) 専門機関につないだ後も、相談に乗るなどして**見守り**続けましょう。

相談を受ける場合、自分自身が落ち込んでいるときなどは話を聴くことを控えましょう。自分が大変な時に相談を受けると、受けた人まで気持ちが沈んでしまうことがあります。相談を受けたら一人で抱え込まず、みんなで解決していきましょう。

