

# そのきもち話してみない？

～かなしい・つらい・悩みや心配なことがある・誰かに聞いてほしい、そんなときに～

1

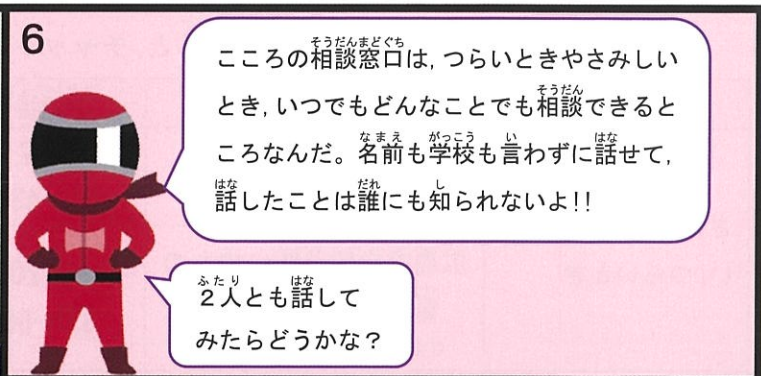
ふたりとも!!  
そんな顔をしてどうしたんだ?



6

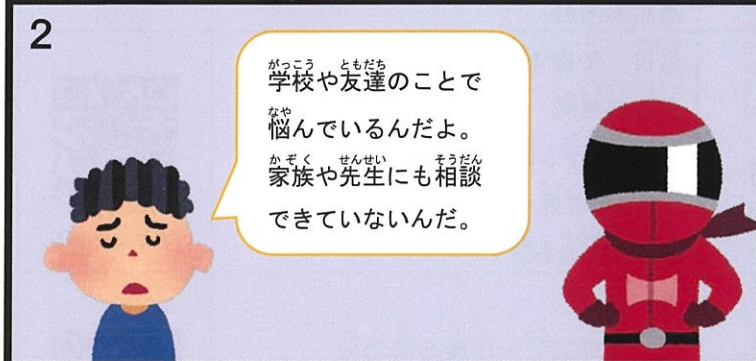
こころの相談窓口は、つらいときやさみしいとき、いつでもどんなことでも相談できる場所なんだ。名前も学校も言わずに話せて、話したことは誰にも知られないよ!!

ふたりとも話してみたらどうかな?



2

がっこうや友達のことでも悩んでいるんだよ。家族や先生にも相談できていないんだ。



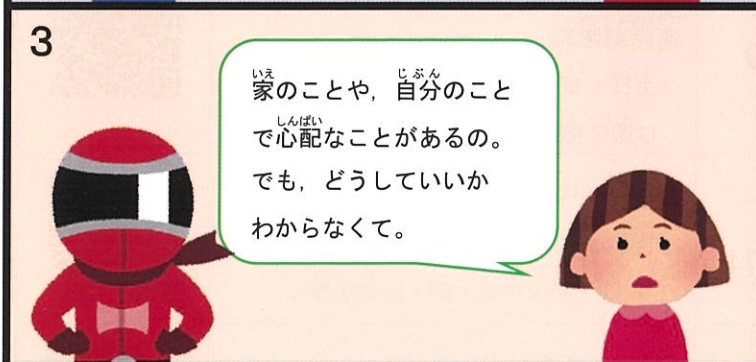
7

そんなところがあるんだ!! 話してみようかな。



3

いえのことや、自分のことで心配なことがあるの。でも、どうしていいかわからなくて。



8

～次の日～

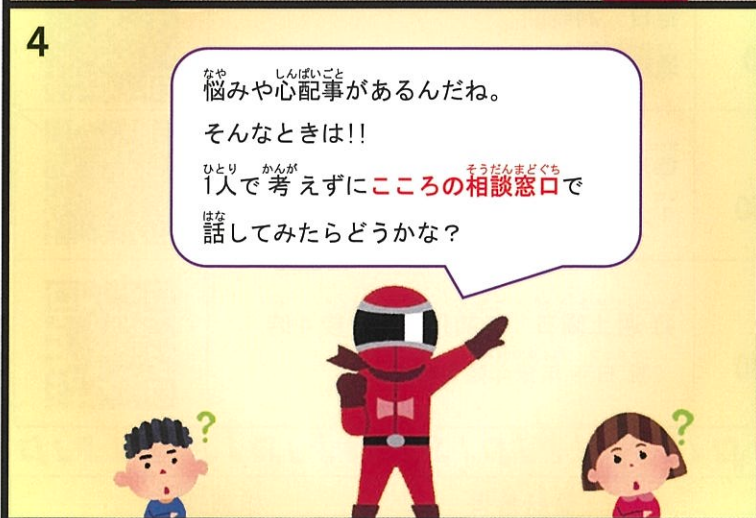
相談してよかった!! 気持ちが明るくなったよ。

1人で悩まなくてもいいんだね!! 助けてくれる人が、たくさんいることを知ったよ!!



4

悩みや心配事があるんだね。そんなときは!! 1人で考えずにこころの相談窓口で話してみたらどうかな?



9

つらいときや悲しいとき 1人で考えなくてもいいんだよ。力になってくれる人が必ずいることを覚えておいてほしいんだ!!

こころの相談窓口は、ウラに書いてあるよ

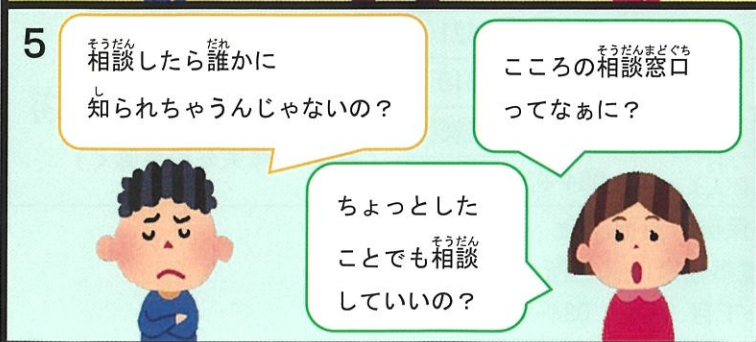


5

相談したら誰かに知られちゃうんじゃないの?

こころの相談窓口ってなあに?

ちょっとしたことでも相談していいの?





# なや ひとりでも悩まなくてもいいんだよ

学校やうち、自分や友達のことでの心配や、つらいと思ったとき、こころの相談窓口で話してみませんか？  
名前や住所、学校名を言わなくても大丈夫です。相談したことが誰かに知られることはありません。

QRコードを読み取ると、チャットで相談できる場所もあります。

令和4年2月作成

こんなときに	こころの相談窓口	電話番号	相談時間	QRコード
さみしい、かなしい、つらいとき	広島いのちの電話 社会福祉法人広島いのちの電話	082 221-4343	毎日 24時間	
	広島県自殺予防いのちの電話フリーダイヤル 社会福祉法人広島いのちの電話	0120 375-568	毎月20日（午前8時～午後8時） 広島県内のみ通話可能 通話料無料	
困ったこと、悲しいこと、小さなことなどなんでも	チャイルドライン (18歳まで)	0120 99-7777	毎日 午後4時～午後9時 通話料無料 公衆電話も無料（最初にお金を入れると、後で返ってきます） (年末年始を除く)	 (チャットあり)
いじめや家の人に、いやなことをされるなど	子どもの人権110番 広島法務局・ 広島県人権擁護委員連合会	0120 007-110	月～金 午前8時30分～午後5時15分 通話料無料 (土日・祝日・年末年始・平日の時間外は留守番電話)	
学校のこと、おうちのこと、非行・犯罪のこと	こどもでんわ 상담 広島弁護士会	090 5262-0874	月～金 午後4時～午後7時 1回20分くらい (祝日・年末年始・GW・お盆を除く)	
いじめ、友達のことなど	24時間子供SOSダイヤル 文部科学省	0120 0-78310	毎日 24時間 通話料無料	
自分の性別に違和感がある・友人に性について相談されたなど性的マイノリティについて	性的マイノリティのための「にじいろ電話相談」 福山市人権・生涯学習課	084 951-5250	毎月第3水曜日 午後3時～午後6時 ひとり 1人30分まで	
	LGBT電話相談 エソール広島	082 207-3130	毎週土曜日 午前10時～午後4時 (祝日・年末年始を除く)	



住んでいる地域の相談窓口	電話番号	相談時間
福山市健康推進課（福山市に住んでいる人）	084-928-3421	月～金 午前8時30分～午後5時15分 (祝日・年末年始を除く)
府中市健康推進課（府中市に住んでいる人）	0847-47-1310	
神石高原町健康衛生課（神石高原町に住んでいる人）	0847-89-3366	
広島県東部保健所福山支所（府中市・神石高原町に住んでいる人）	084-921-1413	

福山・府中地域保健対策協議会

(事務局 広島県東部厚生環境事務所・保健所 福山支所)

〒720-8511 広島県福山市三吉町一丁目1-1 084-921-1311 (代表)