

気づく、伝える、こころのSOS

 悩んだり、こころが疲れてしまったら…
まずは…

- ① 好きなことをして、気分をリフレッシュ：スポーツ・お菓子作り・本・マンガ・音楽など
- ② 気持ちを書き出してみよう：どうしたらいいか気が付くかも
- ③ 深呼吸して、からだの力を抜こう：悩んでいるときには呼吸が浅くなっています

 誰にでもこころが苦しくなる時があるから…



つらい気持ちが続いたり、からだの調子が悪いときは、



- 友達には 「ちょっといい？」
「前から相談したかったんだけど、今話してもいい？」
- 両親なら 「聞いてもらいたい話があるんだけど」
「まじめな話なんだけど」
- スクールカウンセラーや先生なら 「最近よく眠れないのですが」
「相談したいことがあるのですが」

 いろいろな相談場所があるよ

| 内容 | 連絡先 | 受付時間 |
|-----------------------|---|--|
| 悩みや不安など 電話・SNS相談 | まもろうよこころ（厚生労働省） 電話・LINE・チャット https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/ | |
| どんなことでも、まずはお話ししてみませんか | 「あなたのいばしょ」24時間365日、無料・匿名 https://talkme.jp/ | |
| 誰に話していいかわからないとき | よりそいホットライン ☎ 0120-279-338（無料） | 毎日24時間 |
| 思春期の体についての心配ごと | JFPA思春期・FP相談LINE https://www.jfpa.or.jp/business/business-line/ | 平日 10:00～16:00時の間に 受付順に回答 |
| 予期せぬ妊娠で悩んでいるとき | にんしんSOSなごの ☎ 0120-68-1192（無料） | 毎日24時間 Eメール：ninsinsos@keiroen.or.jp |
| 性自認・性的指向に関する相談 | 松本市 にじいろのまち相談 ☎ 0263-39-1108（予約先） | 月1回 奇数月：第3水曜日 偶数月：第4火曜 15:00～18:00 |
| 死にたいくらいつらい気持ちになった時 | 松本市 自殺予防専用相談 いのちのきずな松本 ☎ 0263-34-3600 | 平日 9:00～17:15 |
| からだやこころの健康 | 松本市健康づくり課 ☎ 0263-34-3217 | 平日 8:30～17:15 |