

# 知りておきたい こころの健康

## ★悩んだときの相談窓口

日時や相談内容等について、変更される場合がありますので、詳細は各相談先にお問い合わせください。  
各相談窓口の受付時間帯等については、特に標記のない限り、原則として土・日・祝日・年末年始除きます。

	相談先	電話番号	受付時間
こころの健康	自殺予防とこころの健康電話相談	078-371-1855	月～金 10:30～16:30
	兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	#7500 078-382-3566	月～金 18:00～翌 8:30 土・日・祝日 24 時間
	神戸いのちの電話	078-371-4343	平日 8:30～20:30 土/第2・4金 8:30～翌日 8:30 土/第2・4金が祝日 8:30～16:00 20:30～翌日 8:30 日・祝日 8:30～16:00
	毎月 10 日のみ 自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月 10 日フリーダイヤル 8:00～翌 8:00
	よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間
	HP こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ <a href="http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/">http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/</a>		
就職・仕事に関すること	こうべ若者サポートステーション (NPO 法人こうべユースネット)	078-232-1530	月～土 (第3月除く) 9:30～18:00 (相談は要予約)
	ひょうご・しごと情報広場 (若者しごと・俱楽部)	(キャリアナビ メット) 078-366-3731	月～金 10:00～19:00 (来所は要予約)
	併設 神戸新卒応援ハローワーク	(学生就職相談) 078-361-1151	
	①ハローワーク神戸 ②ハローワーク灘 ③ハローワーク西神 ④ハローワーク明石 ⑤ハローワーク神戸 (三田出張所) ⑥三宮わかものハローワーク	①078-362-8609 ②078-861-8609 ③078-991-1100 ④078-912-2277 ⑤079-563-8609 ⑥078-231-8606	開庁時間は、ハローワークによって異なります。 各ハローワークへお問い合わせください。

●他の相談窓口について知りたい方は…




発行：平成 30 年 3 月発行  
神戸市保健福祉局保健所精神保健福祉センター  
TEL 078-371-1900 FAX 078-371-1811  
神戸市広報印刷物登録  
平成 29 年度第 720 号 (広報印刷物規格 C 類)

人間関係の悩みや将来への不安などで、こころがしんどくなることはありませんか。  
こころの不調が続くと、こころの病気の発症や生きるのがどうしようもなくつらくなることがあります。  
こころの健康を保つために、大切なことをお伝えします。

## ○ストレスと上手に付き合おう

自分で気づかぬうちにストレスをためこむと、こころの不調につながるかもしれません。  
ストレス対処法は、ひとそれぞれです。  
自分に合った方法でストレスを発散しながら、上手に付き合っていきましょう。

## 五感を使ってストレスを発散しよう



## (参考)学生のストレス解消法



※親しい人と話す中でも、**つらいことや悩みごとを誰かに相談すること**は、ストレス対処法の一つです。

詳しくは 次ページへ ➡

あなたがつらいときや悩みがあるときは、  
勇気を持って誰かに相談しよう（こころのSOSを発信しよう）

誰かに助けを求めたり相談することは、決して恥ずかしいことではありません。  
相談することで、ひとりで思い悩んでいては解決できないことも、解決の糸口が見えたり、こころの荷物を軽くすることができます。



- ・友達同士の相談で解決の糸口が見えないときは、信頼できる大人に相談しましょう。
- ・身近な人に相談しづらいときに、話を聴いてくれるところがあります。相談機関を活用しましょう。（裏面参照）
- ・こころの不調が続くようであれば、医療機関の受診が必要な場合もあります。家族にも相談しましょう。

#### ○取り組みたい「こころが元気になるための習慣」

悩みを相談することも含め、下記のような習慣を日頃から心がけ、こころの健康保持に努めましょう。



#### (参考) 学生が取り組みたい「こころが元気になるための習慣」

**ポジティブ思考** プラスの言葉や前向きな姿勢は、こころを元気にする

**適度な運動・規則正しい生活** 適度に身体を動かすことで、こころも身体もリフレッシュ

**頑張り過ぎない** 頑張るだけではなく、休むことも同じく大事 こころも休めよう

平成29年11月 神戸市精神保健福祉センター調査 こころの健康づくりに関するアンケート 市内の高校・大学生1,003名より

周囲に悩んでいそうな人がいたら、  
「どうしたの？」と声をかけ、「いつでも話を聞くからね」と伝えよう

相手が今話したくなくても、心配していることやいつでも話を聞くと伝えることで、相手は安心します。  
相手を気にかける「ちょっとした気づかい」が、悩んでいる人を支える第一歩の関わりになります。



※話を聴いたとき、あなた自身がつらくなったら、身近な大人に相談してください。

#### ※話を聴くときのポイント（気をつけてほしいこと）

- ・相手は、あなたを信頼して悩みを打ち明けていることを理解しましょう。
- ・そのようなときに、「つらかったね」、「しんどかったんだね」と思いを共感し、真剣な態度で受け止めることが大切です。
- ・悩んでいる人にかける言葉としての「大丈夫」は、気持ちが和らぐ言葉ですが、状況によっては、自分のしんどさを分かってもらえていないと感じることがあります。言葉をかけるだけではなく、そばで寄り添うことも大切な関わりになります。

#### ※してはいけない対応

- X**
- ×話をそらす、話題を変える
  - ×相手の考えを否定する：（例）「君は間違っている」
  - ×安易な励ましをする：（例）「気を強く持て」「なんとかなるよ」
  - ×批判的な態度を取る：（例）「逃げてはだめだ」