

# 心や体がしんどいとき、 どのように対処したら いいのだろうか。



- 我々は日頃から様々なストレスの中で生きています。
- 我々の4人に1人は「いなくなってしまう」と考えるほどつらい経験をしたことがあるとのデータもあります。
- いろいろなストレスの中で生きていくために、上手な対処の考え方の参考となるよう、動画を作成しました。
- 自分だけではなく、友人のためにも、そのときにどうしたらよいか、その方法を色々知ってほしいので、ぜひ見てください。

**【動画内容】** ※タイトルをクリックすると動画再生します。

- 「こどものsosに気が付き どう対応するか」(保護者向け)

講師：NPO法人メンタルレスキュー協会 副理事長 小野田 奈美氏

配信期間：令和5年8月21日～令和6年3月31日



【別添】

～ 相談窓口 ～

○ SNS相談

- ① 「いのち支えるSNS相談窓口（LINE相談）」（千葉県 HP）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/inotisns.html>

- ② 「SNS相談窓口一覧」（厚生労働省 HP）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuh.ogo/isatsu/soudan\\_sns.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuh.ogo/isatsu/soudan_sns.html)

- ③ 「千葉市心のケアSNS相談」（千葉市 HP）

<https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/koreishogai/seishin/singatakoronakokoronokeasoudan.html>

- ④ 「SNS相談@船橋」（船橋市 HP）（対象者：市内在住、在勤、在学の人）

<https://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/fukushi/007/p081920.html>

○ 電話相談

① 24時間子供SOSダイヤル（全国共通） 0120-0-78310

② 千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） 0120-415-446

③ 千葉いのちの電話（24時間） 043-227-3900

④ よりそいホットライン（24時間） 0120-279-338

⑤ 子どもの人権110番（全国共通）（千葉法務局内 月～金 8:30～17:15）  
0120-007-110

⑥ ヤング・テレホン（千葉県警察少年センター 月～金 9:00～17:00）  
0120-783-497

⑦ チャイルドライン千葉（月～土 16:00～21:00） 0120-99-7777

⑧ ライトハウスちば（千葉県子ども・若者総合相談センター 火～日 10:00～17:00）  
043-420-8066

⑨ 千葉県精神保健福祉センター（平日 9:00～18:30） 043-263-3893