

ストーリー教材 ～困ったときにはこんな制度があります～

教材活用のための指導者用マニュアル

1. 教材の作成趣旨

- ✓ 困難な出来事に直面した人物を描いた身近で具体的なストーリー形式の教材を読むことにより、社会保障制度の意義や役割について理解し、社会保障について、自分事と捉えられるようにすること。
- ✓ 政府のウェブサイト上で、困難な出来事に応じた国の支援制度等を調べる活動を通じて、情報を適切かつ効果的に収集し、必要な制度を活用するための知識及び技能を身に付けられるようにすること。

2. 教材を活用する上での留意点

- ✓ 社会保障に関する学習の導入として活用されることを想定している。
- ✓ ワークシートについては、授業時間、進度、生徒の関心等に応じて編集することが可能。
- ✓ 政府のウェブサイトについては、教材中にQRコードを記載しており、ICT端末を活用するなどして、生徒が主体的に情報収集に取り組むことが望ましい。
- ✓ 教材で取り上げている困難なできごとに応じた国の支援制度等は、一つに限られるものではなく、社会保障、社会福祉、公的扶助、労働保護立法など様々な観点から考察できる。このため、授業においては、生徒に自由に議論・発表させ、主体的に考えさせることに重点をおくことが望ましい。
- ✓ 国の支援制度について、生徒が主体的に情報を収集し、理解を深める学習活動に役立つよう、厚生労働省の社会保障教育のウェブページ上で、各制度について分かりやすく学べるウェブサイト等を紹介しており、是非活用いただきたい。
- ✓ 授業内で3本のストーリー全てを扱うことが難しい場合には、グループごとに異なるストーリーに取り組み、発表し合うなどの工夫が考えられる。
- ✓ 教材において、内閣府の孤独・孤立対策ウェブサイトの18歳以下向けページを紹介しており、文部科学省が開設している「24時間子供SOSダイヤル」等の相談窓口の周知にも活用できる。

3. 教材を活用したモデル授業案

- ✓ 本教材については、社会保障教育指導者用マニュアルにおける「公的年金保険を題材としたモデル授業①」と「公的医療保険を題材としたモデル授業①」の導入として、活用することが考えられる。

高等学校学習指導要領（平成30年告示）及びその解説公民編（平成30年7月）（抄）

学習指導要領 科目「公共」 目標

人間と社会の在り方についての見方・考え方を働かせ、現代の諸課題を追究したり解決したりする活動を通して、広い視野に立ち、グローバル化する国際社会に主体的に生きる平和で民主的な国家及び社会の有為な形成者に必要な公民としての資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

知識及び技能

現代の諸課題を捉え考察し、選択・判断するための手掛かりとなる概念や理論について理解するとともに、諸資料から、倫理的主体などとして活動するために必要となる情報を適切かつ効果的に調べまとめる技能を身に付けるようにする。

思考力、判断力、表現力等

現実社会の諸課題の解決に向けて、選択・判断の手掛かりとなる考え方や公共的な空間における基本的原理を活用して、事実を基に多面的・多角的に考察し公正に判断する力や、合意形成や社会参画を視野に入れながら構想したことを議論する力を養う。

学びに向かう力、人間性等

よりよい社会の実現を視野に、現代の諸課題を主体的に解決しようとする態度を養うとともに、多面的・多角的な考察や深い理解を通して涵養される、現代社会に生きる人間としての在り方生き方についての自覚や、公共的な空間に生き国民主権を担う公民として、自国を愛し、その平和と繁栄を図ることや、各国が相互に主権を尊重し、各国民が協力し合うことの大切さについての自覚などを深める。

学習指導要領 科目「公共」

第1 公共

2 内容

B 自立した主体としてよりよい社会の形成に参画する私たち

(ウ) 職業選択、雇用と労働問題、財政及び租税の役割、少子高齢社会における社会保障の充実・安定化、市場経済の機能と限界、金融の働き、経済のグローバル化と相互依存関係の深まり（国際社会における貧困や格差の問題を含む。）などに関わる現実社会の事柄や課題を基に、公正かつ自由な経済活動を行うことを通して資源の効率的な配分が図られること、市場経済システムを機能させたり国民福祉の向上に寄与したりする役割を政府などが担っていること及びより活発な経済活動と個人の尊重を共に成り立たせることが必要であることについて理解すること。

学習指導要領解説 科目「公共」の内容とその取扱い

少子高齢社会における社会保障の充実・安定化については、疾病や失業、加齢など様々な原因により発生する経済的な不安やリスクを取り除くなどして生活の安定を図り、人間としての生活を保障する社会保障制度の意義や役割を理解できるようにするとともに、我が国の社会保障制度の現状と課題などを、医療、介護、年金などの保険制度において見られる諸課題を通して理解できるようにする。

なお、「『財政及び租税の役割、少子高齢社会における社会保障の充実・安定化』については関連させて取り扱い、国際比較の観点から、我が国の財政の現状や少子高齢社会など、現代社会の特色を踏まえて財政の持続可能性と関連付けて扱うこと」（内容の取扱い）が必要であり、社会保障に関わる受益と負担の均衡や世代間の調和のとれた制度の在り方について触れることが大切である。

高等学校学習指導要領（平成30年告示）及びその解説家庭編（平成30年7月）（抄）

学習指導要領 科目「家庭基礎」 目標

生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、実践的・体験的な学習活動を通して、様々な人々と協働し、よりよい社会の構築に向けて、男女が協力して主体的に家庭や地域の生活を創造する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

知識及び技能

人の一生と家族・家庭及び福祉、衣食住、消費生活・環境などについて、生活を主体的に営むために必要な基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。

思考力、判断力、表現力等

家庭や地域及び社会における生活の中から問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを根拠に基づいて論理的に表現するなど、生涯を見通して課題を解決する力を養う。

学びに向かう力、人間性等

様々な人々と協働し、よりよい社会の構築に向けて、地域社会に参画しようとするとともに、自分や家庭、地域の生活の充実向上を図ろうとする実践的な態度を養う。

学習指導要領 科目「家庭基礎」

第1 家庭基礎

2 内容

A 人の一生と家族・家庭及び福祉

(5) 共生社会と福祉

ア 生涯を通して家族・家庭の生活を支える福祉や社会的支援について理解すること。

C 持続可能な消費生活・環境

(1) 生活における経済の計画

イ 生涯を見通した生活における経済の管理や計画の重要性について、ライフステージや社会保障制度などに関連付けて考察すること。

3 内容の取扱い

A(5)ウ 内容のAの…(中略)…(5)については、自助、共助及び公助の重要性について理解できるように指導を工夫すること。

C(1)オ 内容のCの指導に当たっては、A及びBの内容と相互に関連を図ることができるよう工夫すること。

学習指導要領解説 科目「家庭基礎」の内容とその取扱い

生涯を通して家族・家庭の生活を支える福祉や社会的支援については、社会的制度、社会福祉の基本的な理念、共に支え合って生きる社会の考え方について理解できるようにする。また、ノーマライゼーションや福祉の発展など歴史的な変遷に触れながら、家族、地域のもつ現状と課題を理解できるようにする。個人として、年齢、障害等の有無に関わらず、主体的に自身の人生を最後まで自分で作りながら自分らしく生きるということについての自立的な生活と、家族や学校、地域の人の支え合いなどの身近な環境、また国や自治体などの制度や行政サービスなどの制度としての支援体制という支え合いの構造について理解できるようにする。加えて、自助、共助及び公助の概念だけでなく互助も含めたつながりについても理解できるようにする。併わせて、異なる背景をもつ人々が共に支え合いながら生きていくことの必要性にも触れ、関連する現代の社会の現状についても理解できるようにする。

生涯を見通した生活における経済の管理や計画の重要性については、各ライフステージの特徴と課題、家族構成や収入・支出の変化、生涯の賃金や働き方、社会保障制度などに関連付けながら考えることができるようにする。また、将来を見通して、事故や病気、失業、災害などの不可避的なリスクや、年金生活へのリスクに備えた経済的準備としての資金計画を具体的な事例を通して考察できるようにする。

高等学校学習指導要領（平成30年告示）及びその解説家庭編（平成30年7月）（抄）

学習指導要領 科目「家庭総合」 目標		
生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、実践的・体験的な学習活動を通して、様々な人々と協働し、よりよい社会の構築に向けて、男女が協力して主体的に家庭や地域の生活を創造する資質・能力を次のとおり育成することを目指す。		
知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
人の一生と家族・家庭及び福祉、衣食住、消費生活・環境などについて、生活を主体的に営むために必要な科学的な理解を図るとともに、それらに係る技能を体験的・総合的に身に付けるようにする。	家庭や地域及び社会における生活の中から問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを科学的な根拠に基づいて論理的に表現するなど、 <u>生涯を見通して課題を解決する力を養う</u> 。	様々な人々と協働し、よりよい社会の構築に向けて、地域社会に参画しようとするともに、生活文化を継承し、 <u>自分や家庭、地域の生活の充実向上を図ろうとする実践的な態度を養う</u> 。
学習指導要領 科目「家庭総合」		学習指導要領解説 科目「家庭総合」の内容とその取扱い
第2 家庭総合 2 内容 A 人の一生と家族・家庭及び福祉 (5) 共生社会と福祉 ア(ア) <u>生涯を通して家族・家庭の生活を支える福祉や社会的支援について理解</u> すること。 C 持続可能な消費生活・環境 (1) 生活における経済の計画 イ <u>生涯を見通した生活における経済の管理や計画の重要性について</u> 、ライフステージごとの課題や <u>社会保障制度などに関連付けて考察し、工夫</u> すること。 3 内容の取扱い A(5)ウ 内容のAの(中略)(5)については、自助、共助及び公助の重要性について理解を深めることができるよう指導を工夫すること。 C(1)ウ 内容のCの(中略)(1)については、 <u>将来にわたるリスクを想定して、不測の事態に備えた対応などについて具体的な事例にも触れる</u> こと。		生涯を通して家族・家庭の生活を支える福祉や社会的支援については、 <u>社会的制度、社会福祉の基本的な理念、共に支え合って生きる社会の考え方について理解</u> できるようにする。(略)個人として、年齢、障害等の有無に関わらず、主体的に自身の人生を最後まで自分で作りながら自分らしく生きるということについての自立的な生活と、家族や学校、地域の人の支え合いなどの身近な環境、また <u>国や自治体などの制度や行政サービスなどの制度としての支援体制という支え合いの構造について理解</u> できるようにする。加えて、自助、共助及び公助の概念だけでなく互助も含めたつながりについても理解できるようにする。併わせて、異なる背景をもつ人々が共に支え合いながら生きていくことの必要性にも触れ、関連する現代の社会の現状についても理解できるようにする。 (略)また、家計が、家族構成やライフステージ、生活に関わる価値観などで大きく異なることについて、具体的な事例を基に考えることができるようにする。そして、人生を通して必要となる費用はライフステージごとに異なることについて、実際に想定して計画を立ててみることで、高校卒業後の進路や職業を含めた将来の生活設計と関連付けて考察する。その際、 <u>リスク管理の考え方を取り入れ、社会保障制度などとも関連付けて工夫</u> することができるようにする。 <u>生涯を見通した生活の経済の計画を立てる場合には、病気や事故、失業、災害などの不測の事態や退職後の年金生活なども想定し、生涯賃金や働き方なども含め、リスクにどのように対応したらよいのかについても考える</u> ことができるようにする。リスクへの対応は、例えば、病気や事故、失業、災害などの不可避的なリスクに備えた経済的準備としての資金計画を具体的な事例を通して考えることができるようにする。

こんなことが起こった時、どのような制度が使えるでしょうか。

気がつくと、病院のベッドの上だった。

^か駆け込んできた医師が、様子をうかがいながら話し始めた。

「頭を打って運ばれたんです。駅の階段から落ちたこと、覚えていますか。」

状況を理解して、すぐに頭をかすめたのは、仕事のことだった。

「いつ退院できますか？」

「リハビリが必要なので、1か月はかかると思います。」

「1か月も入院しなきゃいけないんですか!?そんなに休めないです!」

思わず大声が出てしまった。他人にぶつけても仕方ないのに。

周りに^{めいわく}迷惑をかける申し訳なさ、^{あせ}焦り、

そして何より、先々の不安。

^{い りょう ひ}医療費や生活費はどうすればいいのか。

社会人になったばかりで、貯金もほとんどない。

苦しい現実^おに押しつぶされそうだった。



1ヶ月の入院にかかった医療費（イメージ）

階段から転落して頭を強く打ったことにより頭蓋骨内で出血、脚も骨折して、リハビリが必要になりました。

領 収 証

患者番号		氏 名		請 求 期 間（入院の場合）			
		〇 〇 〇 〇 様		令和6年6月3日～令和6年6月30日			

受診科	入・外	領収書No.	発行日	費用区分	負担割合	本・家	区分
救急	入院	100013	令和6年6月30日	社保	3割	本人	

保 険	初・再診料	入院料等	医学管理等	在宅医療	検 査	画像診断	投 薬
	291 点	106,274 点	325 点	点	1,020 点	235 点	点
	注 射	リハビリテーション	精神科専門療法	処 置	手 術	麻 酔	放射線治療
	点	3,570 点	点	点	57,420 点	点	点
	病理診断	その他	診断群分類 (DPC)	食事療養	生活療養		
	点	点	点	円	円		

保険外負担	評価療養・選定療養	その他
	(内訳)	(内訳)

	保 険	保 険 (食事・生活)	保険外負担
合 計	1,691,350 円	(略) 円	円
負担額	507,410 円	3割 (略) 円	円
領収額 合 計	※一の位を四捨五入		* 507,410 円

※ 1点=10円で計算されます。
※ 厚生労働省が定める診療報酬や薬価等には、医療機関等が仕入れ時に負担する消費税が反映されています。

* 窓口で支払う額です。申請すると、負担を減らせる制度もあります。調べてみましょう。

〇〇県〇〇市〇〇 〇-〇-〇
〇〇〇病院 〇〇 〇〇

領収印

診療明細書

入院

保険

患者番号		氏名	〇〇 〇〇	受診日	2024/6/30
受診科	救急科				

部	項 目 名	点 数	回 数
初再診料	*初診料	291	1
医学管理	*薬剤管理指導料2(1の患者以外の患者)	325	1
手術	*頭蓋内血種除去術(硬膜外のもの)	35,790	1
	*骨折観血的手術(大腿)	21,630	1
検査	*コンピューター断層撮影(64列以上のマルチスライス型機器)	1,020	1
麻酔	*閉鎖循環式全身麻酔5(その他)	6,000	1
画像診断	*画像診断管理加算3(コンピューター断層診断)	235	1
リハビリ	*運動器リハビリテーション料(I)	185	14
	早期リハビリテーション加算	25	14
	初期加算	45	14
入院料	*救命救急入院料I(3日以内)	10,268	3
	*救命救急入院料I(4日以上7日以内)	9,292	4
	*特定機能病院基本料一般病棟7対1入院基本料	1,822	21
	*臨床研修病院入院診療加算(基幹型)	40	1

※1点=10円で計算されます。
※厚生労働省が定める診療報酬や薬価等には、医療機関等が仕入れ時に負担する消費税が反映されています。

- 政府のウェブページを活用して、対応方法として使えるような制度を二つ探して、制度名と制度の内容、対象者や申請先を書いてみましょう。

(1) 制度名

制度の内容、対象者や申請先

(2) 制度名

制度の内容、対象者や申請先

(年 組 番 氏名)

あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策ウェブサイト

(内閣府 孤独・孤立対策推進室)

いくつかの質問に答えていくことにより、状況に合った支援制度や相談窓口をチャットボットで探すことができます。

(検索) あなたはひとりじゃない 🔍

(URL) <https://www.notalone-cao.go.jp/>

(QRコード)



(画面イメージ)

あなたはひとりじゃない
内閣府 孤独・孤立対策推進室

あなたのための支援があります

誰にも頼れず、ひとりで悩みごとをかかえていませんか。

いくつかのご質問に答えていただくことにより、約150の支援制度や窓口の中から、あなたの状況に合った支援をチャットボットで探すことができます。

あなたのための支援をぜひご利用ください。

制度・窓口を探す

18歳以下のみさんへ

タップ

ボット
下記の情報を入力いただくと、チャットボットの利用結果から、お住まいの市区町村の支援制度の手続きのホームページに繋げることができます。

郵便番号
都道府県
市区町村

送信

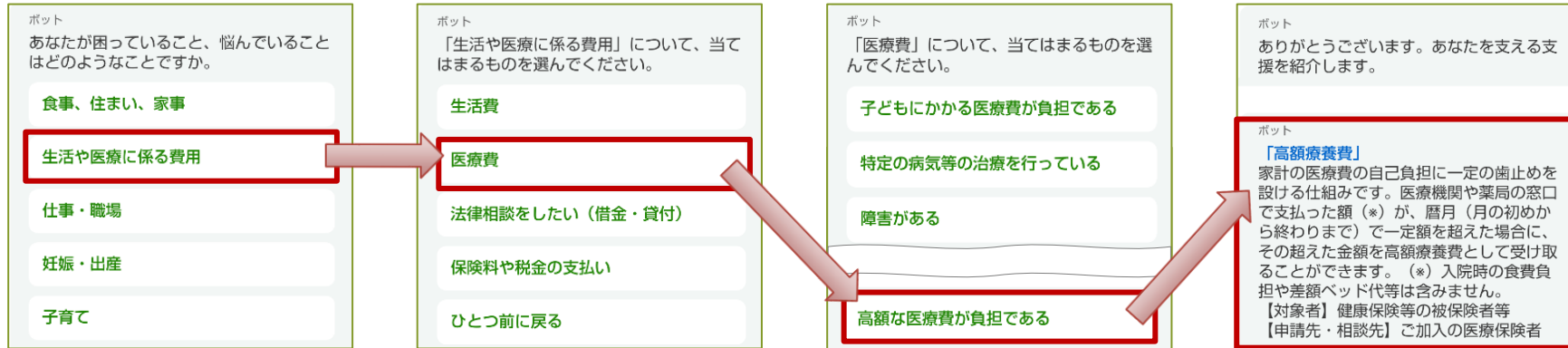
郵便番号を入力してみましょう

あなたが困っていること、悩んでいることはどのようなことですか。

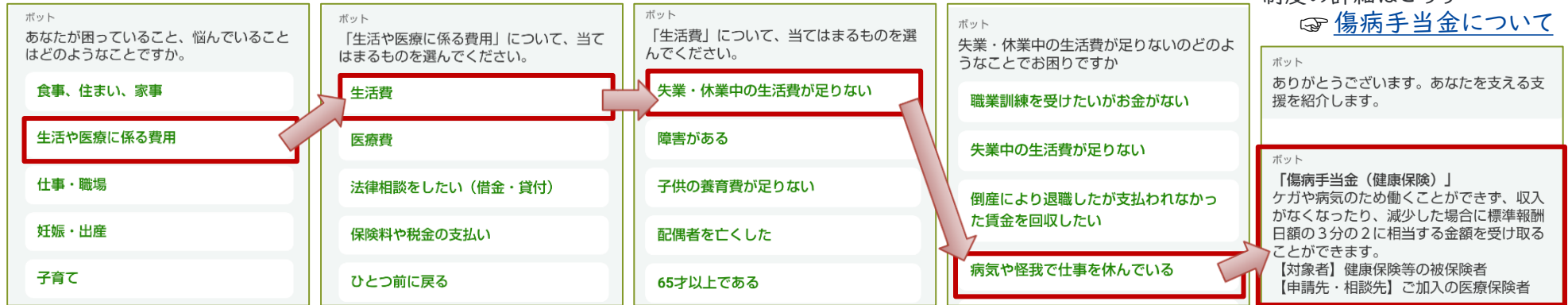
- 食事、住まい、家事
- 生活や医療に係る費用
- 仕事・職探し
- 妊娠・出産
- 子育て
- 一緒に暮らしている人との関係
- 介護（家事や買い物、移動、入浴などのお世話）

当てはまると思うものを1つ選んでタップしましょう

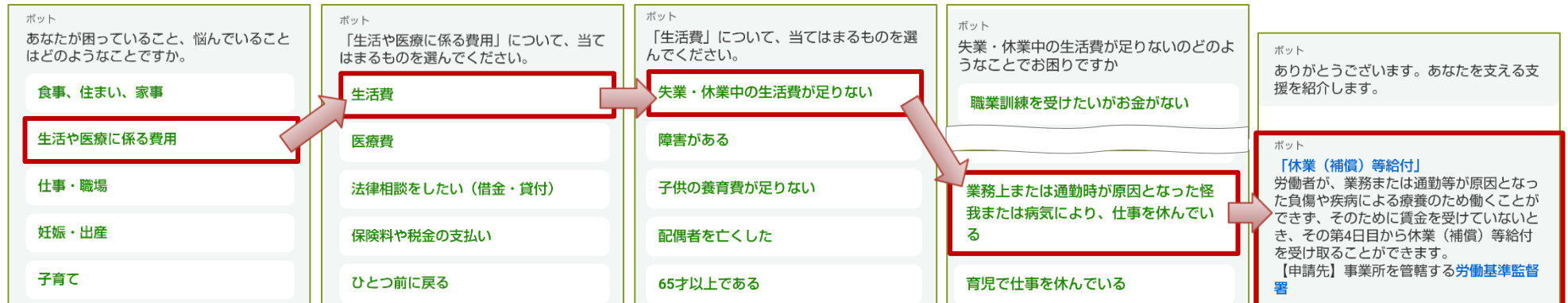
（１）ケガをして、高額な医療費がかかった場合



（２）ケガをして、長い間仕事を休まなければならなくなった場合



【参考】ケガをして、長い間仕事を休まなければならなくなった場合（ケガをしたのが通勤中だった場合）

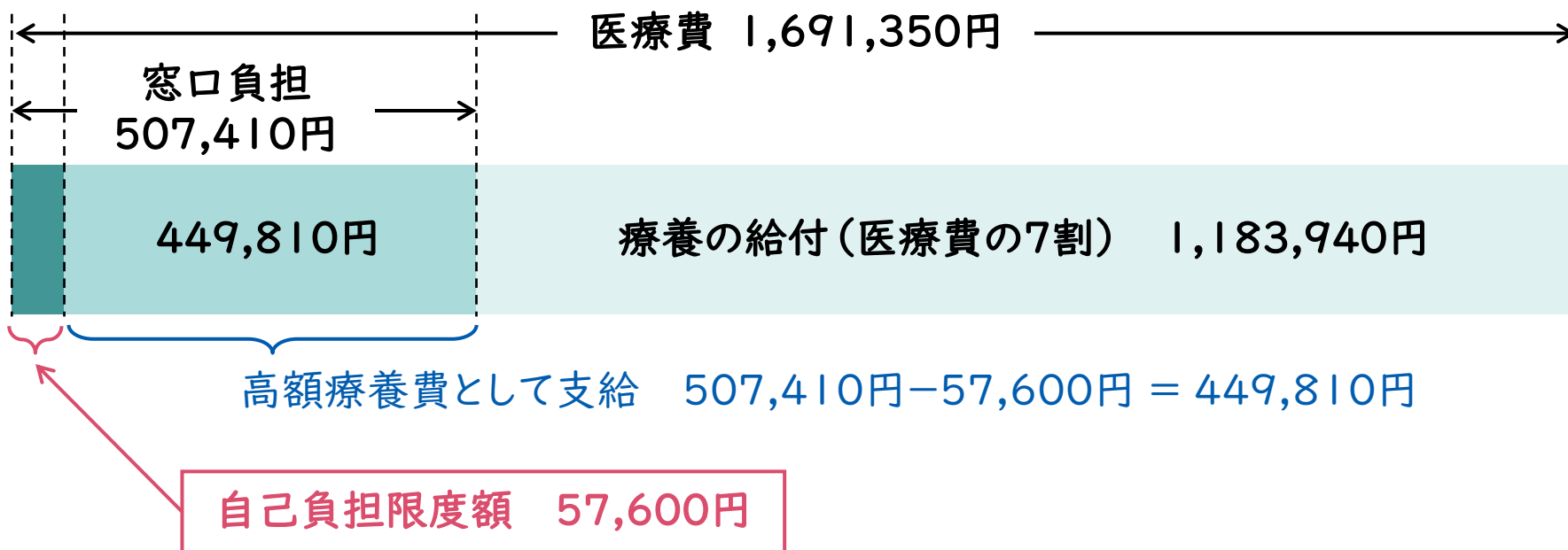


(参考) 高額療養費制度

高額な医療費を支払ったときは高額療養費が支給されます。

- 高額療養費とは、同一月(1日から月末まで)にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、**一定の金額(自己負担限度額)**を超えた分が支給される制度です。
- 月をまたいだ場合は、月ごとにそれぞれ自己負担額を計算します。
(例) 1月10日から2月10日まで診療を受けた場合、1月10日～1月31日と2月1日～2月10日までで自己負担額をそれぞれ分けて、自己負担限度額を超えた分が支給されます。

ストーリーの登場人物の場合(22歳、年収約250万円、3割負担)



こんなことが起こった時、どのような制度が使えるでしょうか。

大学生活最後の思い出づくりに行ったスノボ旅行が、全ての始まりだった。
滑走中に転倒し、^{かつそう} ^{てんとう} ^{せきずい} 脊髄を損傷。医師から、一生車イスの生活になると言われた。

全身がしびれて痛み、いくら力を入れても体が動かない。
やっとの思いでつかんだ就職の内定も断るしかなかった。
^{ほほ} 頬を伝った ^{くや} ^{なみだ} 悔し涙をぬぐうことさえ、できなかった。

最初は、体を起こすだけで、気分が悪くなった。
^{なにげ} 前は何気なくできていた動作が、^{とほう} 途方もなく難しいものに思えた。
夢であってほしいと、何度も願った。

それでも必死にリハビリに^{はげ} 励んだ。
ベッドからの起き上がり、車イスへの移動。
少しでも一人でできることを増やさなければならない。

退院の日が近づいている。生活のこと、仕事のこと。
この体でどうやって生きていけばいいのだろう。



- 政府のウェブページを活用して、対応方法として使えるような制度を二つ探して、制度名と制度の内容、対象者や申請先を書いてみましょう。

(1) 制度名

制度の内容、対象者や申請先

(2) 制度名

制度の内容、対象者や申請先

(年 組 番 氏名)

あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策ウェブサイト

(内閣府 孤独・孤立対策推進室)

いくつかの質問に答えていくことにより、状況に合った支援制度や相談窓口をチャットボットで探すことができます。

(検索) あなたはひとりじゃない 🔍

(URL) <https://www.notalone-cao.go.jp/>

(QRコード)



(画面イメージ)

あなたはひとりじゃない
内閣府 孤独・孤立対策推進室

あなたのための支援があります

誰にも頼れず、ひとりで悩みごとをかかえていませんか。

いくつかのご質問に答えていただくことにより、約150の支援制度や窓口の中から、あなたの状況に合った支援をチャットボットで探すことができます。

あなたのための支援をぜひご利用ください。

制度・窓口を探す

18歳以下のみさんへ

タップ

ボット
下記の情報を入力いただくと、チャットボットの利用結果から、お住まいの市区町村の支援制度の手続きのホームページに繋げることができます。

郵便番号
都道府県
市区町村

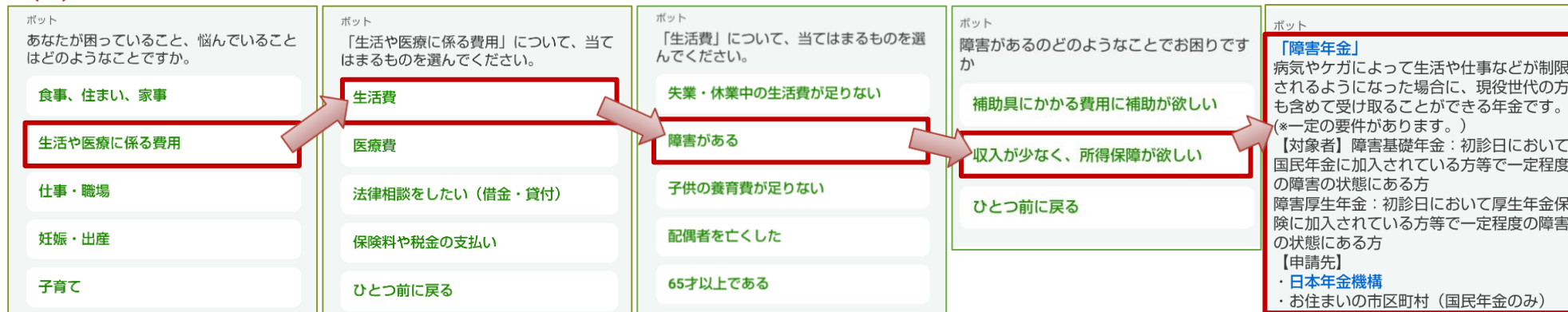
送信

あなたが困っていること、悩んでいることはどのようなことですか。

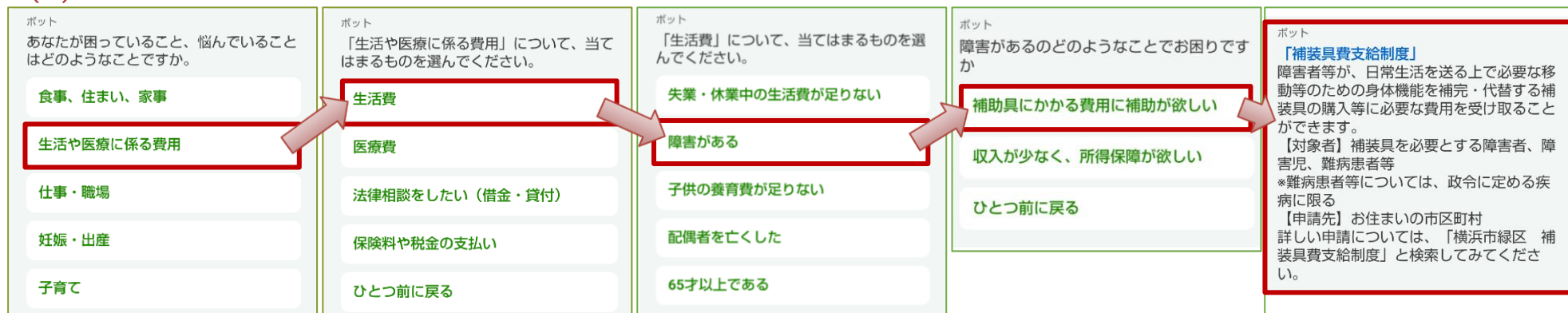
- 食事、住まい、家事
- 生活や医療に係る費用
- 仕事・職
- 妊娠・出産
- 子育て
- 一緒に暮らしている人との関係
- 介護（家事や買い物、移動、トイレ、入浴などのお世話）

当てはまると思うものを1つ選んでタップしましょう

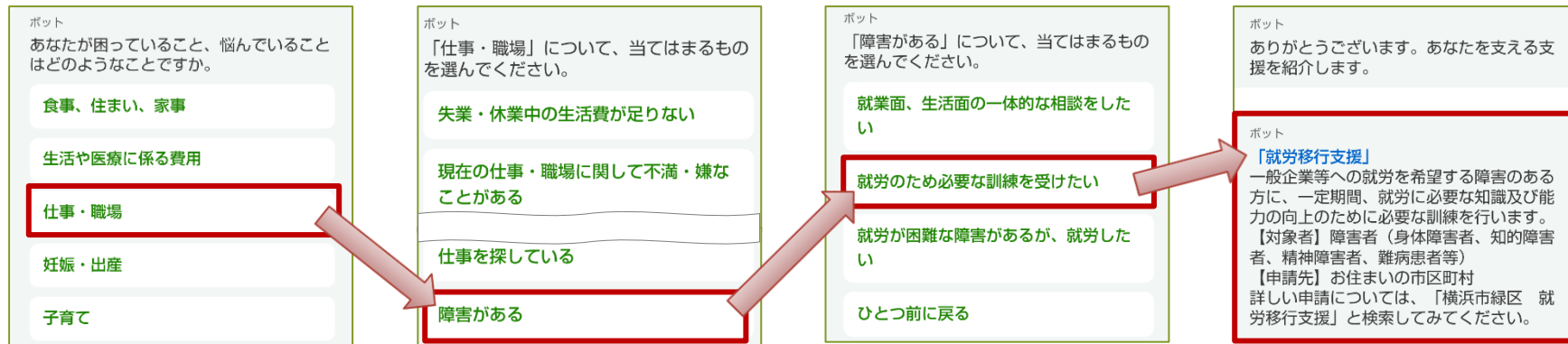
（１）障がいを負って、収入が得られなくなってしまった場合



（２）障がいを負って、車椅子を買うお金が必要な場合



（３）障がいを負って、働くための訓練を受けたい場合



こんなことが起こった時、どのような制度が使えるでしょうか。

「明日から来なくていいから。」社会人3年目の冬、突然^{とつぜん}上司からそう言われた。
経営悪化^{うわさ}の噂はあったが、クビになるとは夢にも思わなかった。
何も考えられず、黙^{だま}ってうなずき、言われるがまま、荷物をまとめて寮^{りょう}を出た。

外は肌^{はだ}を刺^さすような寒さだった。仕事も家も失い、貯金もほとんどない。
手持ちの現金と電子マネーが、合わせて2万ほど。
親は入院中^{たよ}で頼^{たよ}ることはできず、24時間営業の
ファミリーレストランで夜を明かすしかなかった。

とりあえずアルバイトをしようとネットで^{けんさく}検索して、
履歴書^{りれきしょ}がいることに気付いた。
履歴書には、住所を書く欄^{らん}があったはず。
家がない今の自分が、
どうやって仕事を見つければいいのかだろう。

店員に追い出されるまで、ただぼうぜんと座っていた。



- 政府のウェブページを活用して、対応方法として使えるような制度を二つ探して、制度名と制度の内容、対象者や申請先を書いてみましょう。

(1) 制度名

制度の内容、対象者や申請先

(2) 制度名

制度の内容、対象者や申請先

(年 組 番 氏名)

あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策ウェブサイト

(内閣府 孤独・孤立対策推進室)

いくつかの質問に答えていくことにより、状況に合った支援制度や相談窓口をチャットボットで探すことができます。

(検索) あなたはひとりじゃない 🔍

(URL) <https://www.notalone-cao.go.jp/>

(QRコード)



(画面イメージ)

あなたはひとりじゃない
内閣府 孤独・孤立対策推進室

あなたのための支援があります

誰にも頼れず、ひとりで悩みごとをかかえていませんか。

いくつかのご質問に答えていただくことにより、約150の支援制度や窓口の中から、あなたの状況に合った支援をチャットボットで探すことができます。

あなたのための支援をぜひご利用ください。

制度・窓口を探す

18歳以下のみさんへ

タップ

郵便番号

都道府県

市区町村

送信

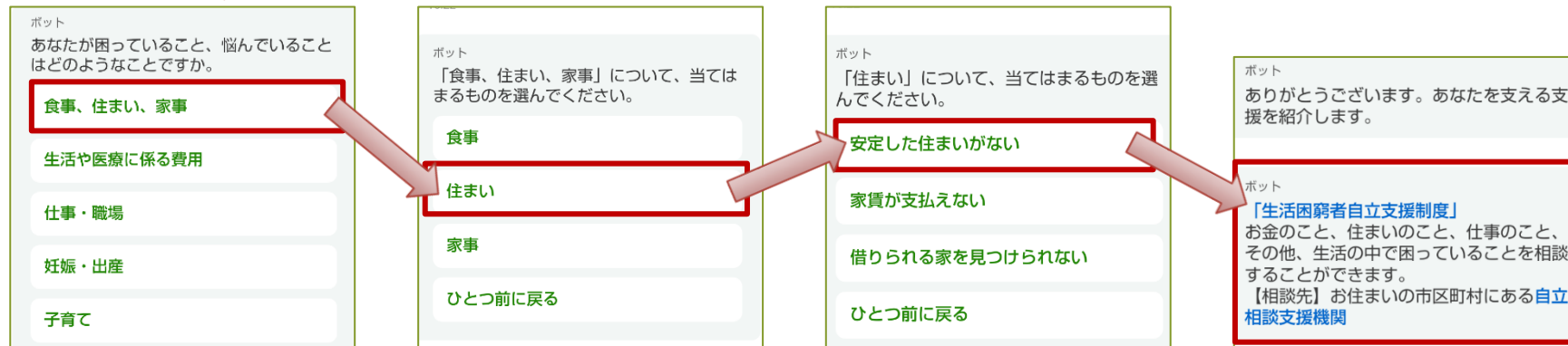
郵便番号を入力してみましょう

あなたが困っていること、悩んでいることはどのようなことですか。

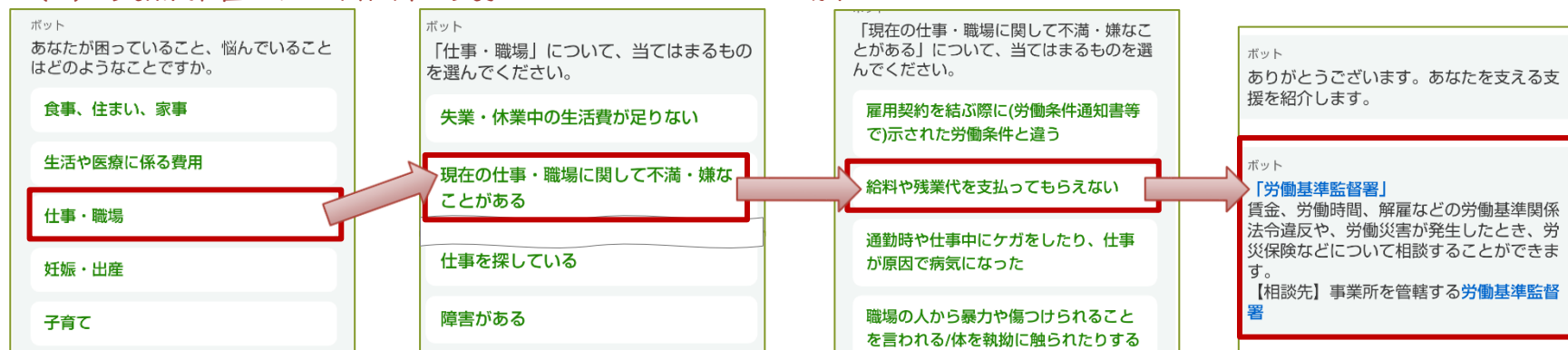
- 食事・住まい、家事
- 生活や医療に係る費用
- 仕事・職
- 妊娠・出産
- 子育て
- 一緒に暮らしている人との関係
- 介護（家事や買い物、移動、入浴などのお世話）

当てはまると思うものを1つ選んでタップしましょう

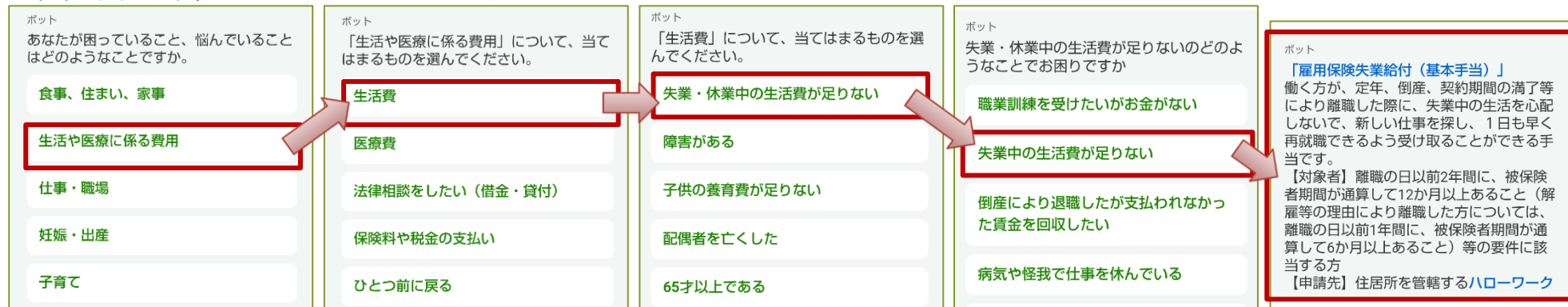
（１）突然解雇されて、住むところがない場合



（２）突然解雇されて、給料を支払ってもらえなくなった場合



（３）突然解雇されて、お金がない場合



あなたはひとりじゃない（孤独・孤立対策ウェブサイト）

一般向けページ（サイトトップページ）

自動応答によるチャットボットにより、悩みに応じた支援制度等を紹介する機能や、専門家からのヒントなどを掲載。

悩みに対応する支援制度等

あなたが困っていること、悩んでいることはどのようなことですか。

食事、住まい、家事

生活や医療に係る費用

仕事・職場

妊娠・出産

子育て

ボット

「こども食堂」

こどもが一人でも行ける無料又は定額の食堂です。こども食堂を探すことができるサイトを紹介します。

・子供の未来応援国民運動HP

※マイナポータルと連携して、チャットボットの利用結果のページから、市区町村の支援制度の手続情報につなげるようになっており、一部手続は、そのままマイナポータル上で申請が可能。

ボット

【災害】国民健康保険一部負担金の免除申請

詳しく見る

クリックすると、
マイナポータルの
ページへ移動



マイナポータル

【災害】国民健康保険一部負担金の免除申請

- ☒ オンライン申請
- ☐ 電子署名必須

(略)

申請する

専門家からのヒント

まずは相談してみましょう

全国のさまざまな相談窓口にいる社会福祉士の目線から、相談窓口を活用することのメリットと活用するためのポイントを教えていただきました。

ヒントを読んで、ぜひ相談窓口を上手に活用してみてください。



苦しい時に読んでみて

心身の不調に悩んでいる方に向けて、臨床心理士・公認心理師から、ストレスへの対処方法について教えていただきました。苦しい時に読んでいただきた、セルフケアのヒントです。



18歳以下向けページ（サイト内ページ）

自動応答によるチャットボットにより、悩みに応じた相談窓口を紹介する機能や、悩みを抱えている方向けのQ&Aなどを掲載。

【QRコード】



【URL】 <https://notalone-cao.go.jp/under18/>

人には言えない悩みごとをひとりでかかえて苦しんでいませんか。
もやもやをぬけ出すための相談窓口をチャットボットで紹介しします。
みなさんのためのヒントです。

下のボタンから使ってみてください。

※個人情報(なまえ、住んでいるところ、電話番号など)を入力する画面はありません。

※ボタンを押しても、いきなり相談窓口につながることはありません
(チャットボットの質問に答えていくと、最後に相談場所のホームページが表示されます)。
あなたのための無料の相談場所を気がるにさがしてみてください。

ヒントをさがす



悩みに対応する相談窓口を紹介

【189（いちはやく）】（児童相談所）

電話番号：189
受付時間：24時間
対応言語：日本語

【24時間子供SOSダイヤル】

電話番号：0120-0-78310
受付時間：24時間
対応言語：日本語

【こどもの人権110番】

電話番号：0120-007-110
受付時間：月～金 8:30～17:15
対応言語：日本語

悩みを抱えている方の質問や回答

Q なや 悩みごとって1人で解決するものですか？

A いいえ、悩みごとは1人だけで解決するものではありません。1人で悩みをかかえていると、だんだん気持ちが苦しくなる場合があります。

まずは周りの人や相談窓口でお話してみるのはいかがでしょうか。誰かにたよることは、決してはずかしいことでもありません。