

Part 3

困ったときの相談先



つらいとき、悩みを抱えたとき、こころの病気かもしれないと思うときなど、どうしてよいのかわからなくなってしまうかもしれません。

風船にたとえてみると、こころはパンクしそうにふくらんで、どこかに空気の出口がほしいのかもしれないかもしれません。逆に、しぼんでいてもっとエネルギーがほしい状態になっていることもあるでしょう。

こんなとき、誰かに話を聞いてもらって、張りつめたこころをゆるめましょう。しぼんだこころをゆったり包んでもらいましょう。相談しても解決しないと思ったり、相談するのは恥ずかしいと感じたりするかもしれませんが、でも、勇気をもって相談することで、第一歩を踏み出すことができます。

友達や家族に相談するだけでなく、学校の先生やスクールカウンセラーに相談するのもよいでしょう。また、誰でも気軽に相談できる公的な窓口やこころを専門に診る病院など、様々な相談先があります。

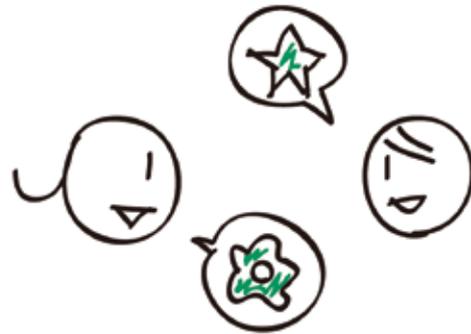
* どんなふうに相談すればいいの？ *

解決への一歩のために

今、抱えている悩みを相談しようと思っても、どんなふうに話せばいいのかわからず迷ってしまうことも多いでしょう。誰かに話をしても、わかってもらえないと思うかもしれません。ですから、誰かに悩みを話すのは、とても勇気がいることかもしれません。

しかし、私たちは自分の心の中だけを見つめていると、いつも同じところをぐるぐる回ってしまいます。まずは、身近な誰かに相談しましょう。

具体的に誰に話せばいいのかわからないと思っても、あなたの周りをよく見てください。あなたの助けになってくれる人たちは必ずいます。



* まずは、誰かに相談してみよう

一人ぼっちで悩んでいるのは、とてもつらいものです。そんなとき、親しい友達や家族に、あなたの今の状態や気持ちを打ち明けてみましょう。手をさしのべてくれる人は、すぐ近くにいます。

誰かに話すと、一人では思いつかなかった、違ったものの見方や選択肢に気づくことができます。ひょっとしたら、解決の糸口が見つかって、「どうして、あんなことで長いこと苦しんでいたんだろう」と、思えるようにな

るかもしれません。

すぐに悩みが話せないのなら、昨日見たテレビの話や、とりあえずは天気の話をしてみるだけでも、気持ちの変化が起きます。また、悩みを全部話す必要はありません。あなたが話したいところだけ、話してみるのもよいでしょう。

まずは、あなたの気持ちを身近な誰かに相談してみましょう。



誰に話せばいいの？

困ったとき、真っ先にあなたの力になってくれるのはおそらく両親です。今はまだ親に話したくないのなら、以前悩んだとき、ちゃんと話を聞いてくれた友達はいませんか。学校の先生やスクールカウンセラーはどうで

しょうか。知り合いに話したくないときは、公的な相談窓口やこころを専門に診る病院など、こころの専門家に相談する方法もあります。



相談できる人は誰でしょう

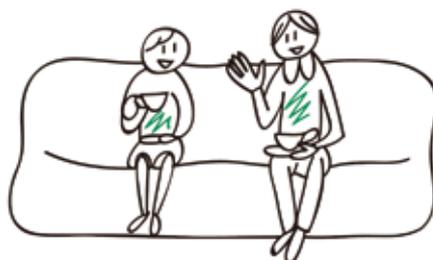
- 普段、深い話なんてしないけれど、信頼できると思える友達
- あまり親しくはないけれど、なんとなく引かれるものをもっている先輩
- 厳しいから嫌いだけれど、いざというときは頼れそうな部活の顧問の先生
- あなたを子どもの頃から知っている叔父さん、叔母さん、従姉妹のお姉さん、お兄さん
- 具合が悪かったとき、面倒を見てくれた保健室の先生
- いつも何かと声をかけてくれるスクールカウンセラー

こころの専門家に相談する

誰に相談していいのかわからない、友達や家族には相談できないときなど、公的な相談窓口を利用してみましょう。専門家が様々な相談に応じてくれます。

こころの不調が長く続く、つらくて学校にも行けないなど、調子が優れないときは、こころを専門に診る病院に相談しましょう。そんなときは、まず両親に相談してから受診するようにしましょう。

➔「こころの相談窓口について」(→p24)



＊ こころの相談窓口について ＊

地域の保健所や保健センター、精神保健福祉センター、こころの健康相談統一ダイヤル など

こころの健康状態が気になるけれども、医療機関を受診すべきかどうか分からないときがあります。そんなときは、近くにある公的な相談窓口を利用してみましょう。

地域の保健所や保健センター、都道府県・指定都市に設置されている精神保健福祉センターなどにあります。

これらの相談窓口は、市区町村役場に電話で問い合わせるか、ホームページで調べてみましょう。電話相談、来所相談のどちらも可能で、こころの専門医の意見を聞くこともできます。

いじめや不登校など学校に関係した問題についての相談なら、都道府県や市区町村の教育センターなどで相談できます。ほかにも、ひきこもりについての相談なら、都道府県・指定都市に設置されているひきこもり地域支援センター、発達障害についての相談なら、都道府県・指定都市に設置されている発達障害者支援センターなど、特定の問題に特化した相談窓口もあります。相談はいずれも無料で、秘密も守られます。

また、全国共通の「こころの健康相談統一ダイヤル」があり、電話をかけると、地域の公的な電話相談窓口につながります。こころの問題だけでなく、様々な相談窓口を掲載している「いきる・ささえる相談窓口」などがあります。





身近にある地域の相談窓口

保健所、保健センターなど

不眠、うつなど、こころの病気に関する不安や悩みのほか、家庭内暴力やひきこもり、不登校など思春期の問題に関する相談、アルコール・薬物などの依存症に関する相談などを受け付けています。医師などのこころの専門家に相談することもできます。

- 全国地図から最寄りの保健所、保健センターの相談窓口を検索できます。
<http://www.phcd.jp/HClst/HClst-map.html>

精神保健福祉センター

こころの健康相談から精神医療に関わる相談、アルコール・薬物乱用、思春期・青年期の相談などに応じています。こころの病気に関する不安があるとき、医療が必要かどうかも相談できます。近隣の医療機関などを紹介してもらうことも可能です。

- 全国地図から最寄りの精神保健福祉センターの相談窓口を検索できます。
<http://www.acplan.jp/mhwc/centerlist.html>



不登校やいじめ、ひきこもりなどの相談窓口

児童相談所、児童相談センター、児童家庭支援センターなど

18歳未満の子どもやそのご家族を対象として、子育てやしつけの悩み、発達障害、子どもの行動上の問題などについて相談することができます。

- 児童相談所
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dv30/h23.html>
- 児童家庭支援センター
<http://www.zenjikasen.org/>

ひきこもり地域支援センター

ひきこもり本人やご家族からの相談を受け付け、必要に応じて関係機関と連携した支援を行っています。

- 全国のひきこもり地域支援センターの一覧
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/seikatsu/hogo/dl/hikikomori05.pdf>

教育センター

高校生相当の年齢までの子どもやその保護者、学校関係者を対象として、不登校やいじめ、発達障害など、教育場面での悩みを中心に相談することができます。

- 教育センター
http://members3.jcom.home.ne.jp/mi_saito/link.html

発達障害者支援センター

発達障害に関する相談を受け付け、必要に応じて関係機関と連携した支援を行っています。

- 発達障害者支援センター
<http://www.rehab.go.jp/ddis/相談窓口の情報/>



全国にある様々な相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル

こころの問題について、本人はもちろん、家族など周囲の人も気軽に相談できる公的な窓口です。国や地方自治体などが運営しているので、相談は無料。秘密も守られます（※フリーダイヤル以外の電話相談は通話料がかかります）。電話をかけると最寄りの公的な相談機関に接続します。

●電話

0570-064-556（おこなう まもろうよ こころ）

※相談時間、定休日については、下記サイトでご確認ください。

※PHS 電話、IP 電話、プリペイド式携帯電話、列車公衆電話、海外からは接続できません。

※つながらない場合は、「いきる・ささえる相談窓口」をご利用ください。

※平成 23 年 3 月現在、21 道府県・政令指定都市（北海道、岩手県、宮城県、福島県、茨城県、栃木県、石川県、福井県、山梨県、長野県、静岡県、愛知県、京都府、和歌山県、広島県、徳島県、福岡県、佐賀県、鹿児島県、沖縄県、札幌市）で利用可能。

都道府県・政令指定都市が開設している「心の健康電話相談」などの公的な電話相談窓口につながる全国共通の電話番号を紹介するサイトです。

http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/link/kokoro/kokoro_dial.html

こころの健康相談統一ダイヤル 携帯サイト

上記の「こころの健康相談統一ダイヤル」の携帯サイト。右の QR コードからアクセスするか、携帯電話より下記 URL をご覧ください。

●携帯サイト

<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/ktai/contents/kokoro.html>



いきる・ささえる相談窓口

こころと体の健康・病気に関する様々な悩みを受け付ける公的な相談窓口を都道府県別に検索できます。

●都道府県・政令指定都市別の相談窓口一覧

<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html>

