

なや 悩んでいるあなたへ ささ 支えたいあなたへ

よ そうだんれい
マンガで読む相談例



ご自身が悩みを抱えている場合

再就職活動で不安解消をお酒に頼ってしまい……

仕事で帰りが遅いと同棲している恋人が暴力を……

周りに悩んでいる人がいる場合

介護をしている妻の疲れた様子が心配で……

思うように受験勉強の結果が出なくて……

過去にご紹介したマンガ

シングルマザーで忙しくて……

仕事のノルマや上司が厳しくて……

学校で新しい友達と馴染めなくなり……

息子の友達の様子がおかしく、心配です……

毎日残業で家族とすれちがいが……

夫に先立たれてから、寂しくて……

ご自身じしんが悩みなやを抱かかえている場合ばあい

再就職活動さいしゅうしょくかつどうで不安解消ふあんかいしょうをお酒さけに頼たよってしまい……





次の方
どうぞ



浜野さん？

あ…

最近はどうですか？
…昨日丁度この求人が出たんですが浜野さん受けてみませんか？



…あ浜野さんお久しぶりですね

吉井 たつお
市の職業相談員

吉井さん…



不採用
不採用
不採用

俺なんてもうだめなんだ…



今日の面接頑張るから！

…いいだろう？

ごめん
交通費と昼食代
もらえないか



え…
先週一ヶ月分渡したのに…
最近お酒臭い気がするけどお酒に使ってないわよね？



ただいま



あきこ...



今月も苦しい...

生活保護の支給日までまだ日にちがあるのに...



まだ起きてるのか...?



就職活動大変ですよ

実は私も失業経験があるんです



よかったこの間はずっと様子が違ったから心配していません



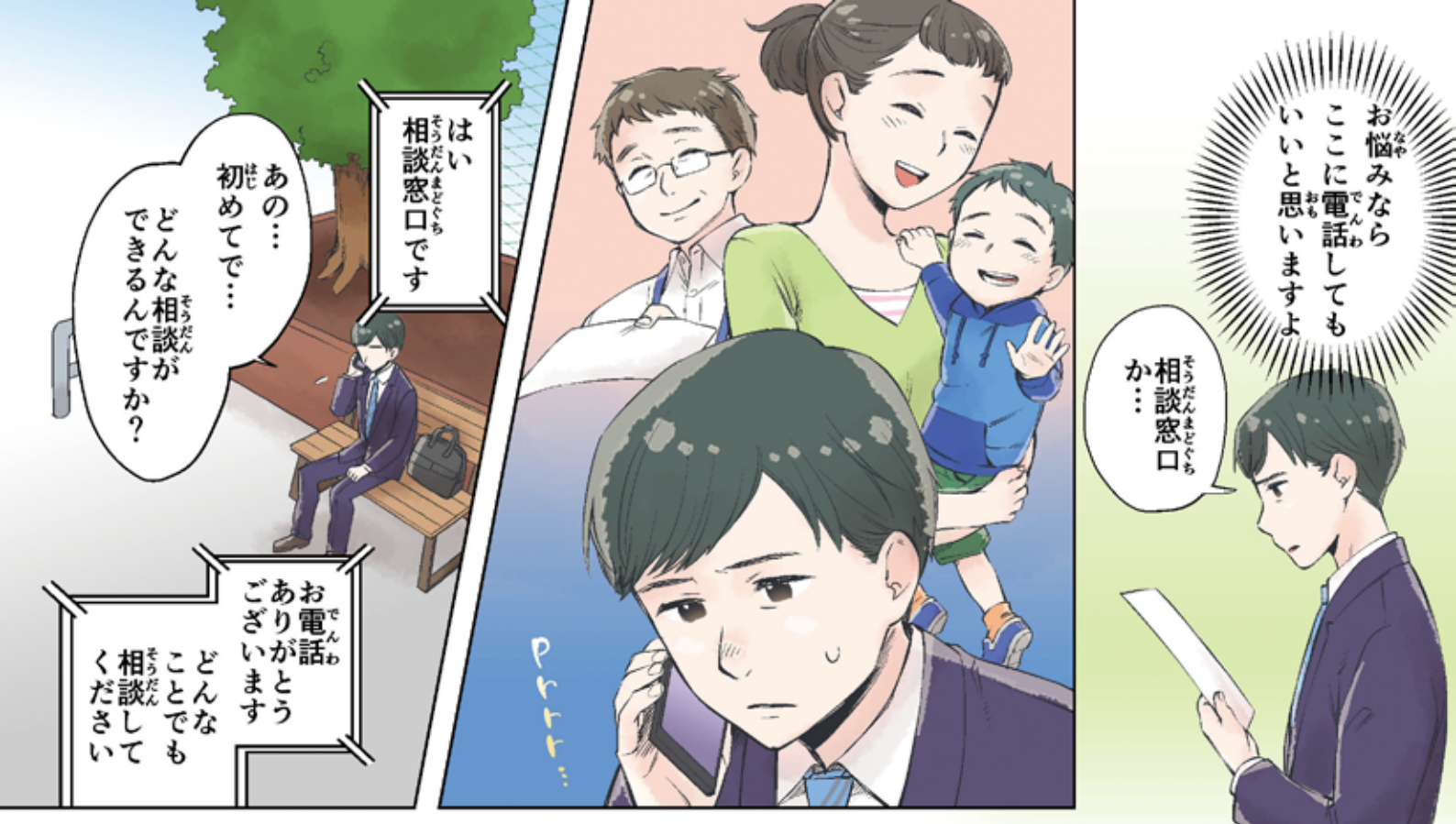
そうなのは俺だけじゃない...



そうですか...



浜野さん!



お悩みなら
ここに電話しても
いいと思いますよ

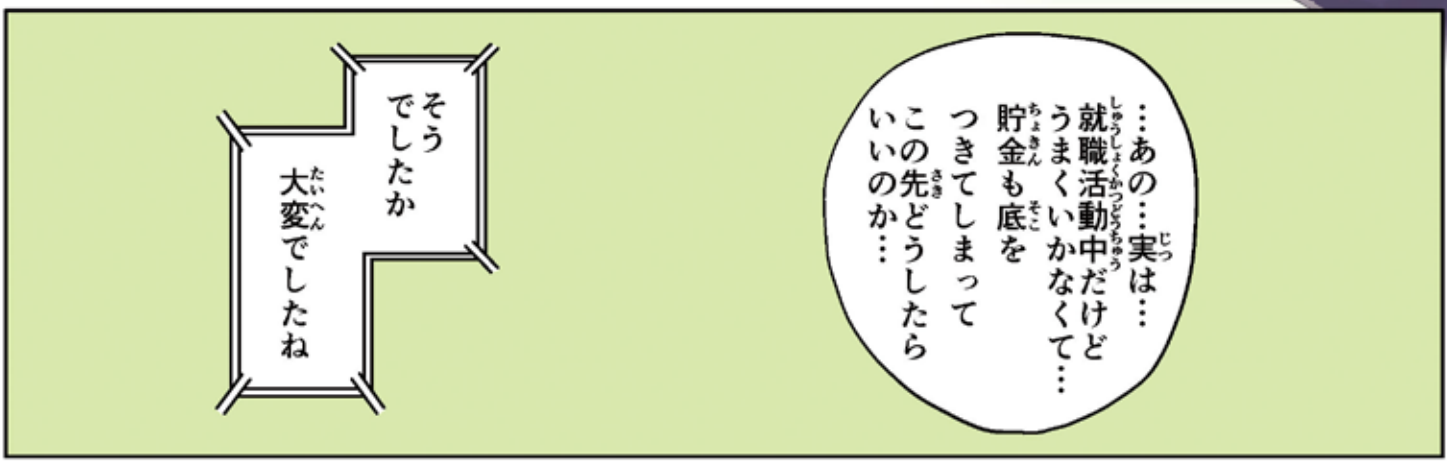
相談窓口
か…

はい
相談窓口です

あの…
初めてで…
どんな相談が
できるんですか？

お電話
ありがとうございます
ございます
ことでも
相談して
ください

Pratt…



…あの…実は…
就職活動中だけど
うまくいかなくて…
貯金も底を
つきてしまって
この先どうしたら
いいの…

そう
でしたか
大変でしたね



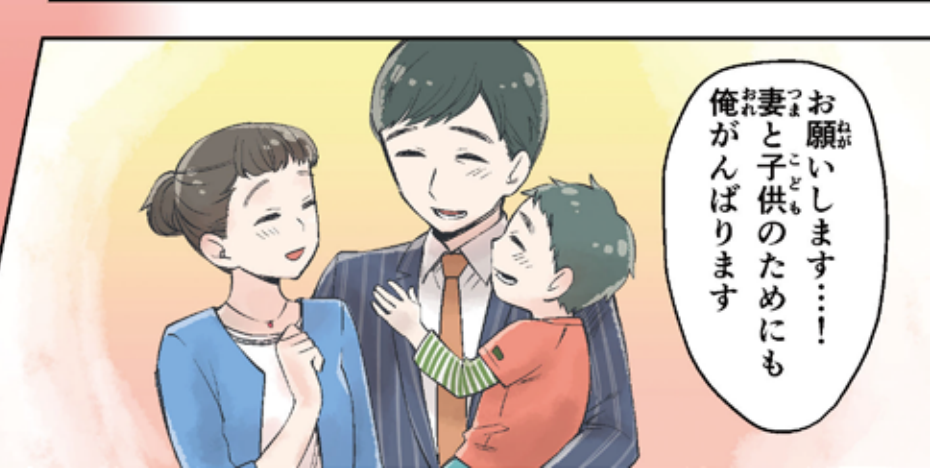
よかったら
面談に
来ませんか？
生活のこと
ゆっくりと
お話しましょう

来てくださって
ありがとうございます

大変失礼かも
しれませんが…
お酒を飲まれて
いますか…？

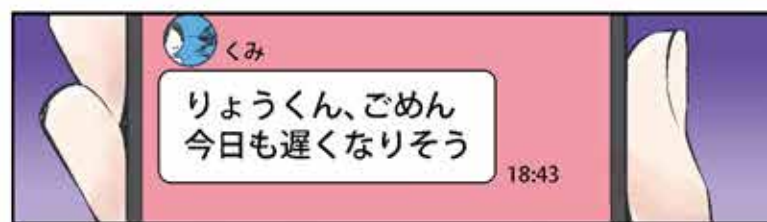
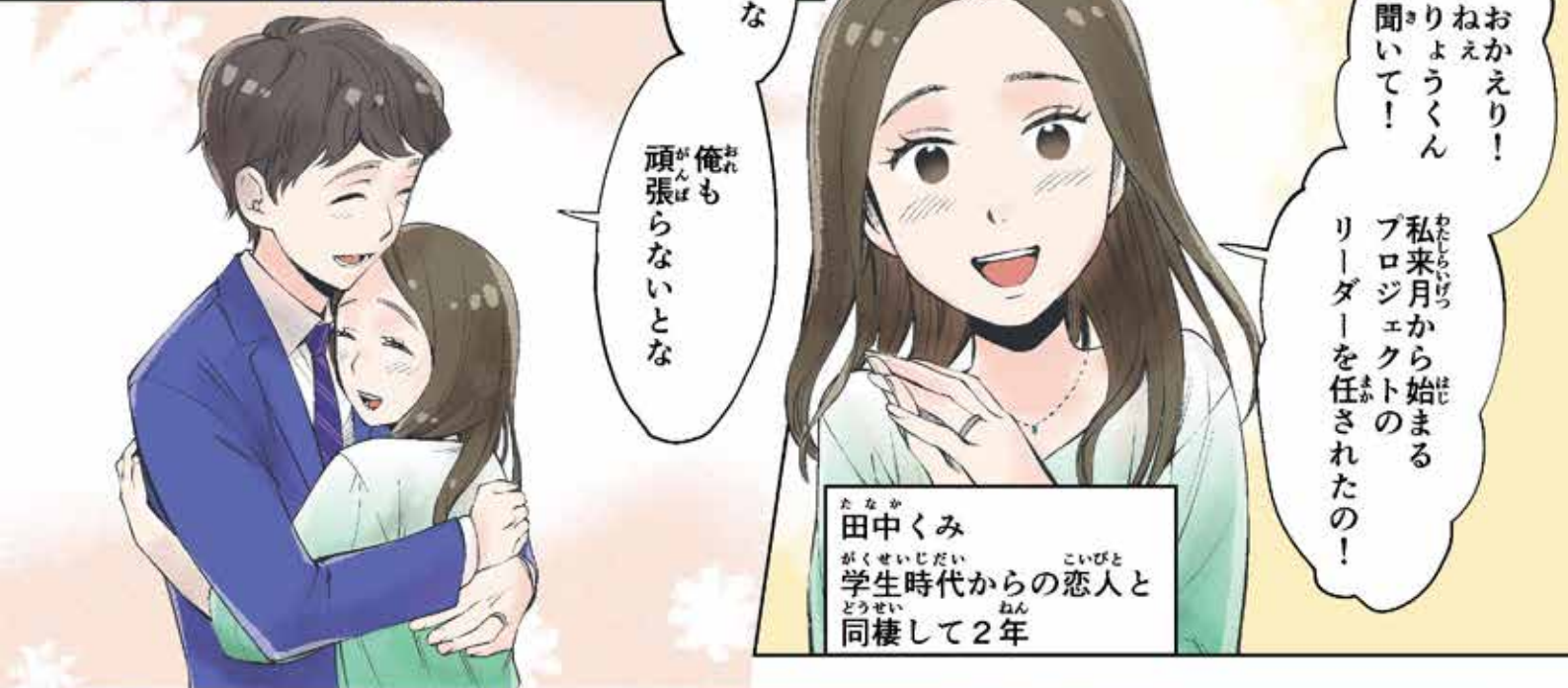
え…!?

…



ご自身じしんが悩みなやを抱かかえている場合ばあい

仕事しごとで帰かえりが遅おそいと同棲どうせいしている恋人こいびとが暴力ぼうりよくを……





連絡もなしに？

何してたの？



何怒っているの？
急にどうしちゃったの？

それは連絡できないくらい忙しくて……
仕事だから仕方ないじゃない

何って……
仕事だけ……



……!!!!

ばたんっ。



怒鳴られたり
暴力をふるわれる日も
あった

それからりょうくんは
私の帰りが遅い日は
必ずと言っていいほど
機嫌が悪くて



やっと
終わったー

…りようくんのこと
考えててミス
するなんて…

あ
忙しいって
りようくん
連絡するの
忘れちゃった



くみちゃん
ひとりで大丈夫？

はい

元は私の
ミスですから！



…今日は
どこかに
泊まろう…

…!!



こんな
時間までどこ
行ってたんだ!!!



ほんとう？
本
その様子だと
帰っていない
ようだけど…

いえ
ほんとう
本
大丈夫です



くみちゃん
昨日の件
だけじゃなくて
最近ミスが
多いようだけど
何かあったの？

会議室



はい

昨日
大丈夫だった？
話を
聞きたいんだけど
ちょっといい？

くみ
ちゃん

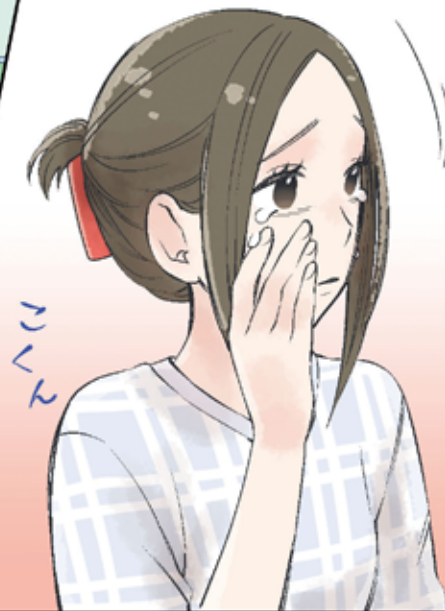
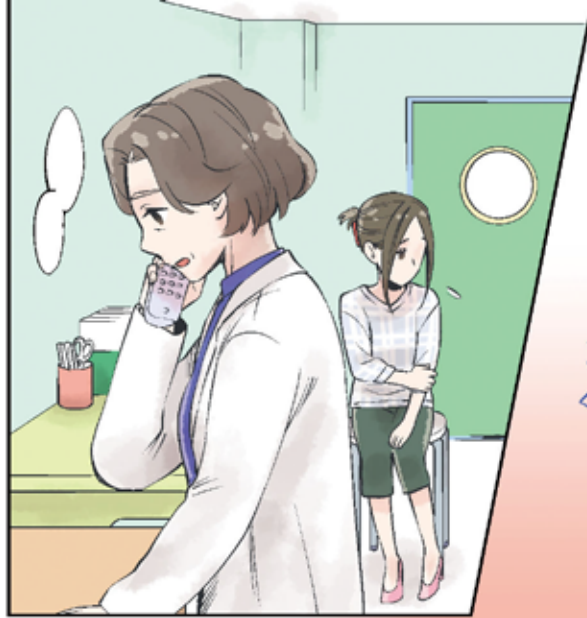
きさき
如月さき
くみの上司



でも何かあった
とかでは
ないのです
大丈夫です

すみません
私の
不注意で…





相談窓口の中にはDVを専門にしているところもあります

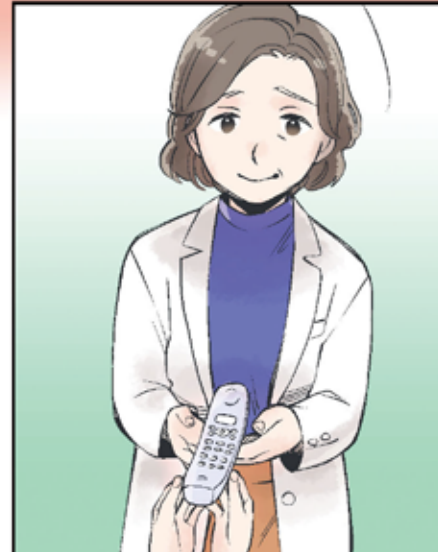
よかったら相談してみませんか？



ゆっくり考えられて返答してくださいって大丈夫ですよ

どんなことでもお話しください

…あの…



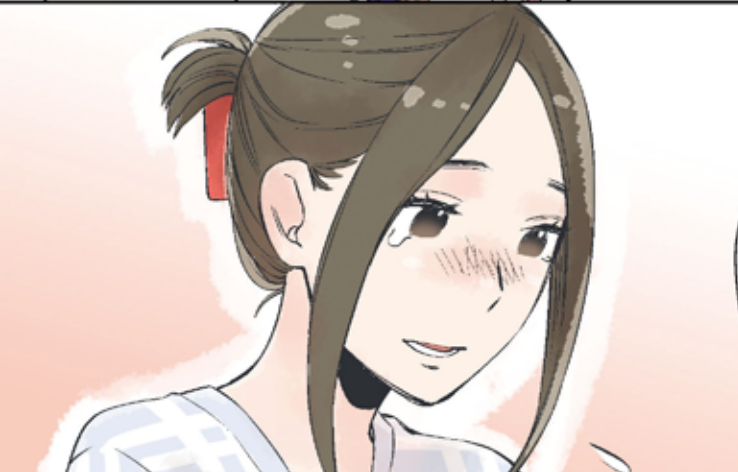
あの…今から相談所に行くことになりました

一人で大丈夫ですか？私も一緒に行きましょうか

そうですね



…はい



…ありがとうございます

…つらい思いをされましたね

当相談所では公的なシエルターもあります

来所してお話ししてみませんか？

※産業医は事業場において労働者の健康管理等について、専門的な立場から指導・助言を行う医師のことで、相談内容によっては支援先につなげることもあります、DVでお悩みのお住いの地域の女性相談センターなどでもご相談いただけます。

まわ なや ひと ばあい
周りに悩んでいる人がいる場合

かいご つま つか ようす しんぱい
介護をしている妻の疲れた様子が心配で……







そうは
言っても
やはり
心配だ…

もしも
お母さんのことが
大変なら
老人ホームを
探して…

ありがとう
でもお母さんの
側にいたいので
だから
もう少しだけ
頑張らせて



お電話
ありがとうございます
ございます



あと
もしよろしければ
奥様にもこの番号や
相談窓口を
お伝えください

困った時や辛い時
いつでもお話しして
ください



いえいえ
話してくださ
り
ありがとうございます



ふみ
少し話があるんだ
ちよつと
いいかな

うん
分かっている

これからは俺も
介護とか家事とか色々
手伝おうと思って



今までふみは
一人で抱え込んで
いたんじゃないかな



実は今日
老人ホームの
説明会に
行ってきたんだ

老人ホームの
ことは
この間...

うん



よかったら
悩んでいること
考えていること
話して欲しい

俺が側に
いるから

あなた...
ありがとう



実は...
介護が大変だと
あつたんだけど

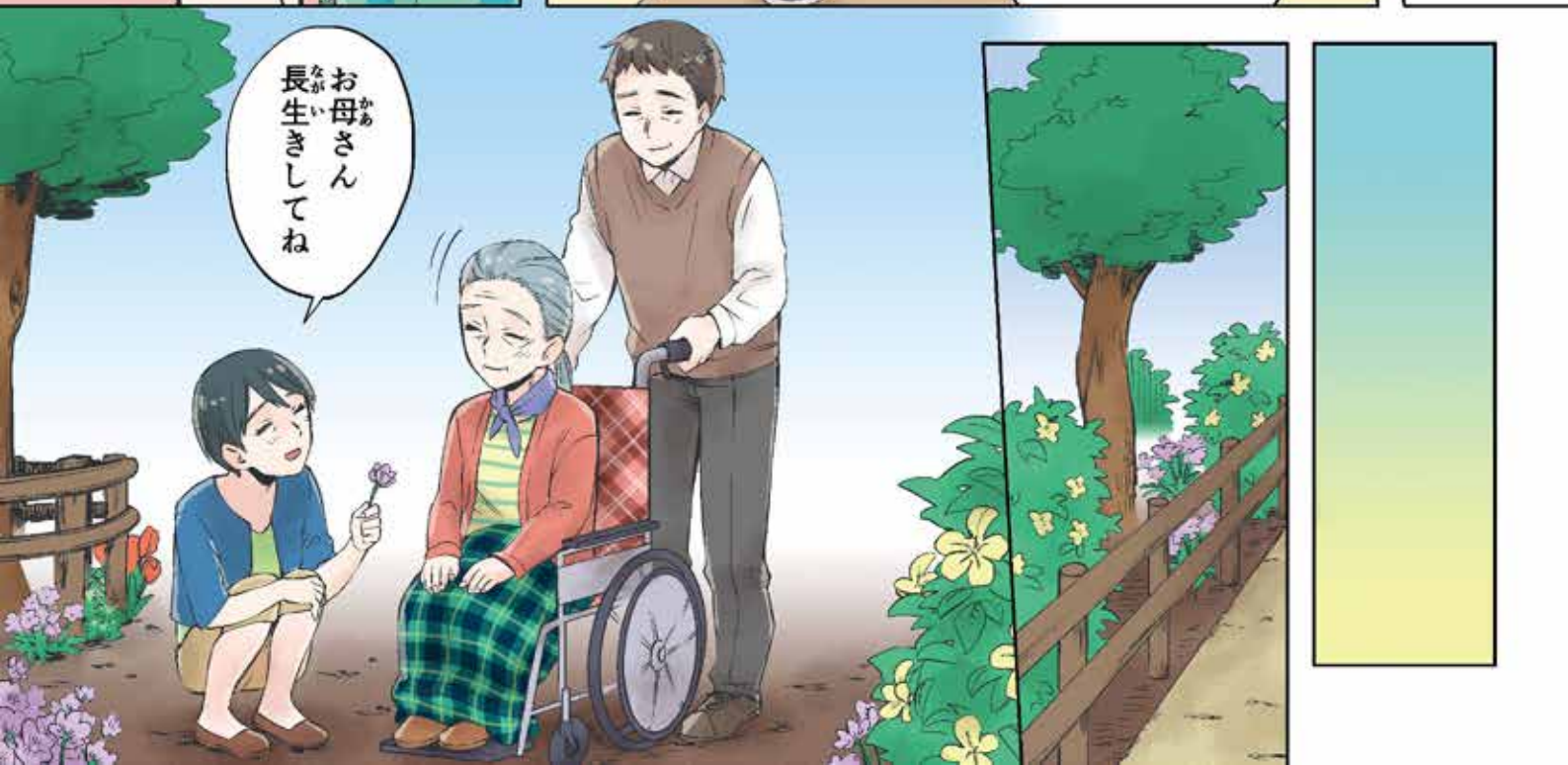


何よりも
お母さんの
認知症が
進むことで
いつか私のことも
忘れちゃうのかなって
不安で不安で

眠れない日が
続いていて...



病院に行ったら
うつ病だったの
だったのか...



まわ なや ひと ばあい
周りに悩んでいる人がいる場合

おも じゅけんべんきょう けっか で
思うように受験勉強の結果が出なくて……

模試返却



……

たくこの前の模試の結果が返ってきたんだって？



ねもと 根本たく
ゆうめいこくりつだいがく め ぞ
有名国立大学を目指す
受験生



うん……

さっき家の前で
みさちゃんのお母さんに会った時
言ってたわ

ねもと 根本まゆみ
たくの母

『たくちゃんの
おかげで
夏休みに
みさも勉強
頑張ったから
前より良い
判定だったわ』って
みさちゃんのお母さん
喜んでたの

う、うん……

それで
たくの結果は？



それより今日
模試の結果が
出たの

判定は
Bだったって

Bか……

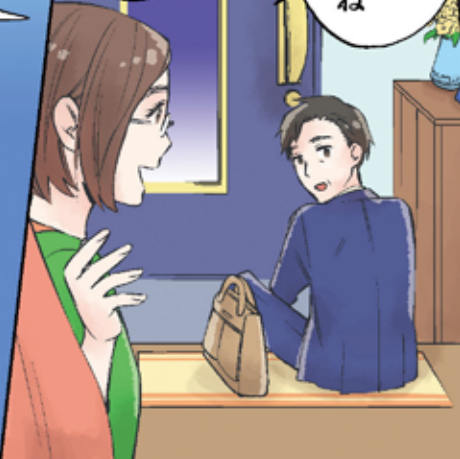
ああ
飲み会でね
連絡してな
すまない

お帰りなさい
今日も遅かったのね

……いつもと同じ
B判定だった
そう



ねもと 根本せいじ
たくの父
たくが自分と同じ大学に
行くことを希望している



ただいま



はたく
入るぞ

かばっ

勉強せずに
寝て
いるのか!

B判定と聞いたが
安心できないぞ!
父さんの時は

A判定だったんだ!

頑張り
足りないんじゃないか!

ごめんなさい
ごめんなさい

お帰り
なさい



はたん



もしかして
遅くまで
勉強してた?
目の下に
くまがあるよ

ギク



あんまり無理しなくても
いいんじゃない?
たくは頭良いんだし!

そんなこと
ないよ
ただ必死に
勉強して
いるだけ

またまた
そんな謙遜
しちゃって!



謙遜とかじゃ
なくて



おはよう!

あれ?
寝ぐせ?

おう...
おはよう

ちよっと
寝坊
しちゃって...

今野みさ
たくの
クラスメイト



たく!
きょうなんにん
今日何人かで
としよかん
図書館で
べんきょう
勉強するんだけど
たくも来ない?



きょう
今日ごめん

あれ?
きょう
今日は塾ない日
だよ?

たく
教え方上手だから
来てくれたら皆も
よろこ
喜ぶんだけどな

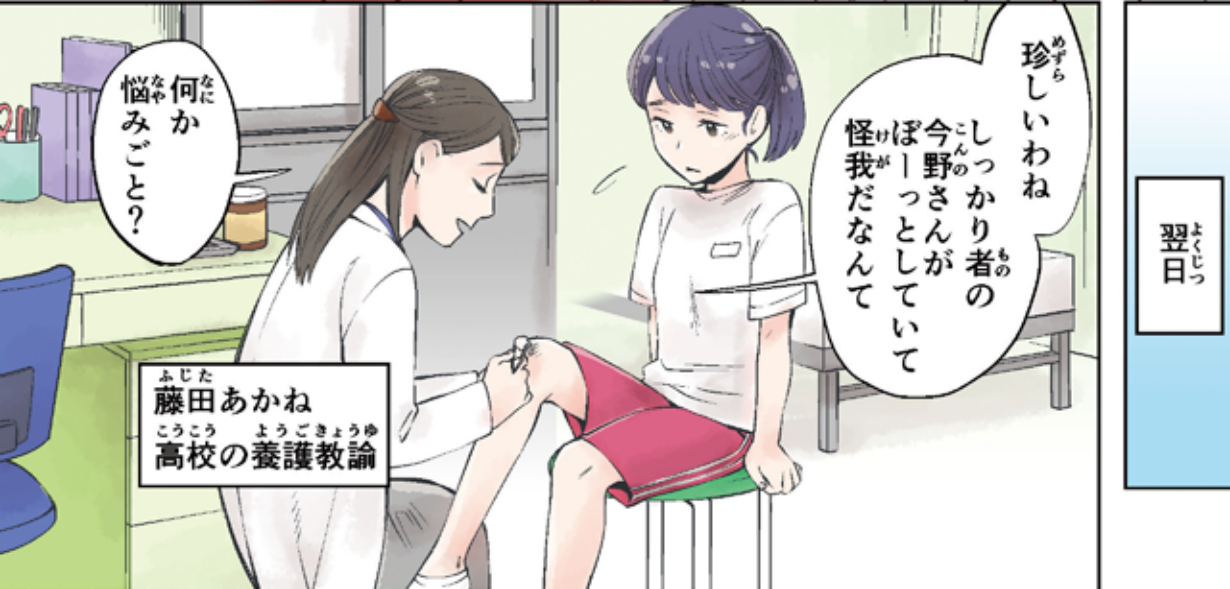


きょう
今もう
そいう
きぶん
気分じゃ
ないんだ
ごめん
きょう
今もう
そいう
きぶん
気分じゃ
ないって
べんきょう
勉強する
きぶん
気分じゃ
ないって
こと?

ほう
もう
放って
おいて
くれないか!



あ...



めづ
珍しいわね
しつかり者の
今野さんが
ぼーっとして
いて
怪我だなんて

何か
悩みごと?

ふじた
藤田あかね
ようごきょうゆ
高校の養護教諭

よくじつ
翌日

やっぱり
おかしいわ...



まずは「何かあったの？大丈夫？」と声をかけて相談窓口を...

たく！



そう？なんだか不安そうな表情に見えるけどな私でよかったら話聞かせてくれない？



：悩みちよつと幼馴染みのことが心配で大丈夫です！



...



私じゃだめかな？よかったら話聞かせて欲しいな



ねえ何かあったんじゃない？大丈夫？すごく心配なんだけど



ミサ 16:08
...話しにくいこともあるよね
よかったら相談窓口を送ります



：わっびっくりした！



たくおはよう昨日のことなんだけど...



：おはよう

行ってきます...

数日後

みさに話したいことがあつてさ



…心配してくれていたのに
この間は無視してごめん

話してくれて嬉しい
ありがとう



なに悩んでいて
どうするべきか
やっと整理できたんだ

実は
みさに教えてもらった
相談窓口に電話を
かけてみたんだ

匿名でも
大丈夫って思ったら
思っていたこと
全部話せて…



そう
だったんだ…
大変だったんだね
たく



まだ
受験が
終わら
ないし
受けれ
ないし
わんぱ
くさん
にも
怒られ
てば
怒られ
ただけ
ど…

でも
自分な
りに
頑張り
続ける
こと



そっか…
たくは充分頑張り
ていると思うよ
私でよければ
いつでも話
聞かからね

過去かこにご紹介しょうかいしたマンガ

シングルマザーで忙いそしくて……



けんたの
話だと

たかしくんは
少し元気に
なってきた
らしいけど…



たかしくんの
お母さんだ

なんだか
疲れてる
みたい…



！そうだ

今からうちで
少しお茶して
いかない？

美味しい紅茶
もらったのよ

少し
な…



こんにちは

お久しぶり
ですね

…ええ



さおりさん！

ようこそさん



元気ない
みたい
だけど…

…ねえ
さおりさん
何かあった？



…そうなんだあ
へえ…
……



そうだったの
仕事と家事の
両立って
とても大変よね
…！

たかして
一緒に過ごす
時間も少なく
なって…
仕事のストレスで
きつく当たって
しまうことも
あるし…！



…あのね
シングル
マザーに
なってから
仕事と
家事で
精一杯の
毎日で…



こころの健康相談
統一ダイヤル…？

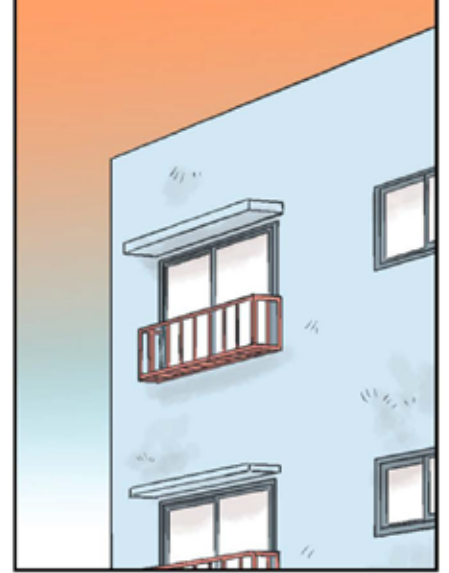
その言葉を
待っている人がいます。

…強化月間です。



私も
いつでも話
聞くからね

ここに
電話で相談
してみるの
はどうかしら？







ようこそさん

この前は
ありがとう！

さおりさん

元気そうで
よかったわ



それで
今日は

久しぶりに
たかしと出かけて
みようと思って…

…そうなの！



実は
教えてもらった
相談先に電話して
みたんだけど

すごく丁寧に
話を聞いて
もらえて
心が軽く
なったの…！



たかし
行くわよー！



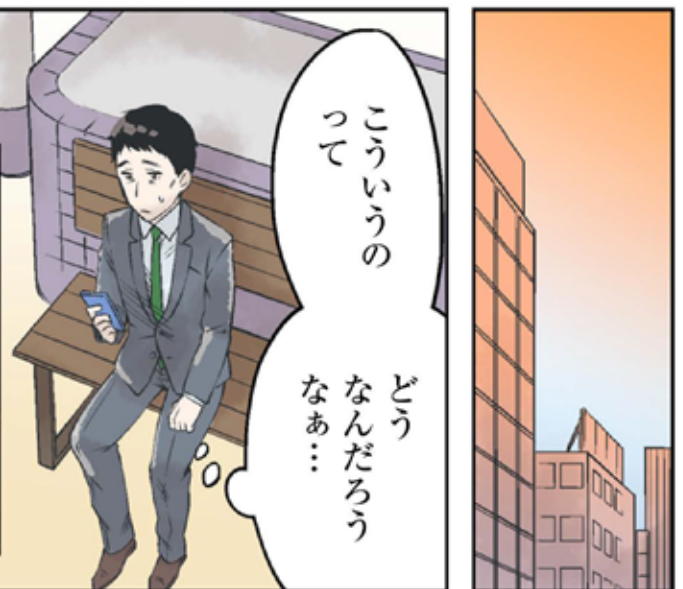
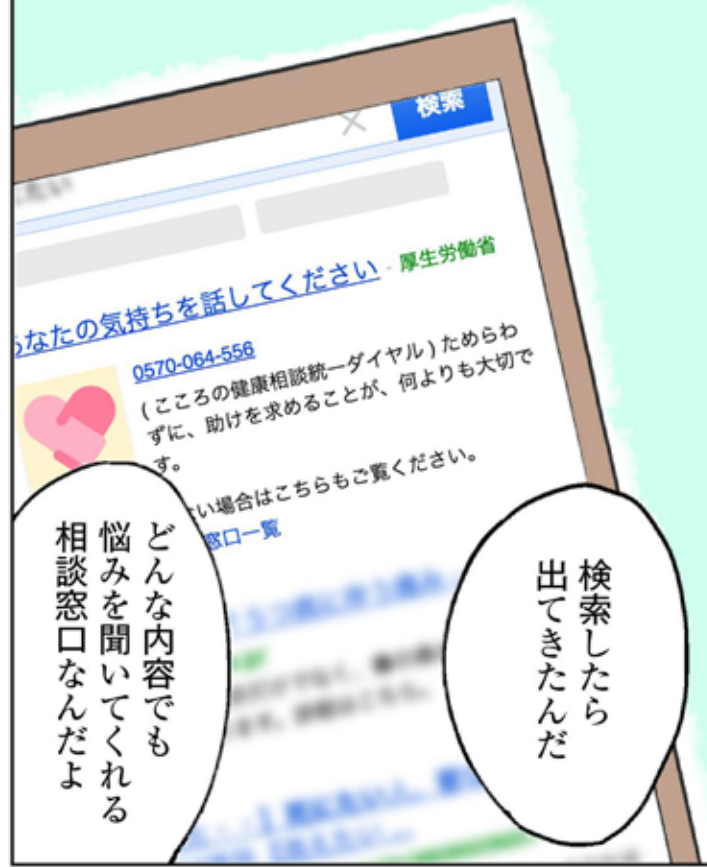
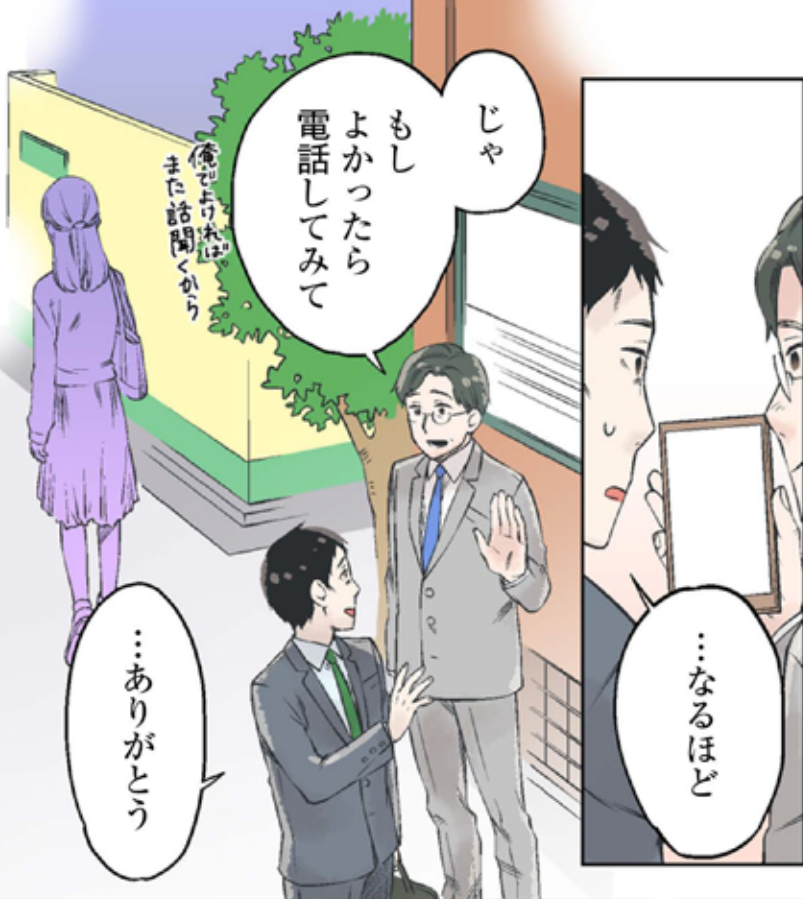
さおりさんの
笑顔が見られて
私も
嬉しいわ

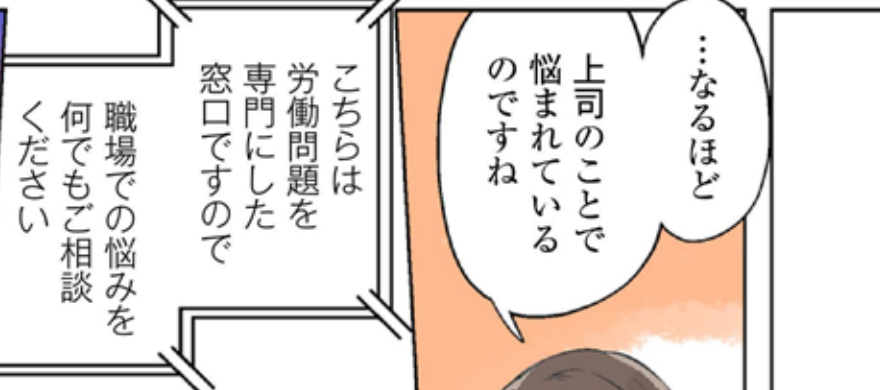
過去かこにご紹介しょうかいしたマンガ

仕事しごとのノルマや上司じょうしが厳きびしくて……





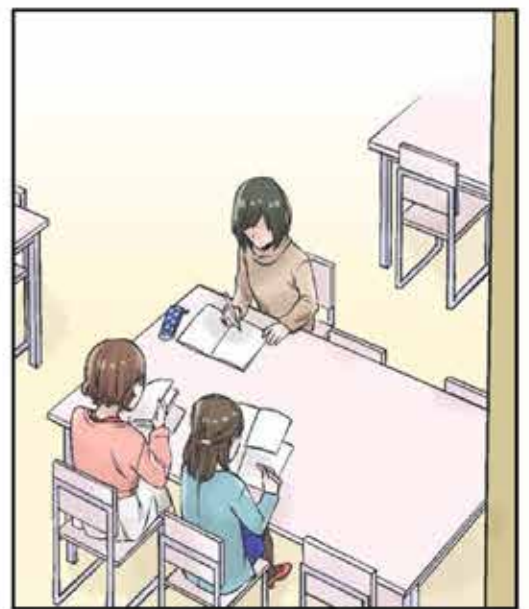






かこ しょうかい
過去にご紹介したマンガ

がっこう あた ともだち なじ
学校で新しい友達と馴染めなくなり……





あれから
すずともさえとも
話していないし

りかとも
気まずいまま

…私
このまま大学で
ひとりぼっちに
なっちゃう
のかな…



…なんで
あの時

「そんなこと
ないよ」って
言えなかったん
だろう…!



大学の友だちと
馴染めなく
なって…

いつも
話してくれる
りかちゃんは？

同じ大学
じゃないの？



なんだか
元気がない
みたいだけど



ゆみちゃん
どうしたの？



あのね
私の
思い過ごし
だったから
いいんだけど



…ゆみちゃん



ええ…まあ





「友人関係で悩んでいるのですね…」

「こんにちは」

「メールありがとうございます
ございます」

……

……



私は……

こんにちは
メール返信
読みました



さよ……



…なにかあったの？

あ

あのね……

この前
すずとさえと
話している時に
私もりかの
服のこと……



一緒に授業がないから
なかなか
会えなくて
寂しかったよ

…あ
そうだね



ゆみ！
久しぶり♪



すずも
さえも

思ったことを
はっきり
言うところ
あるけど

とっても
いい子よ……！



あ！
もしかして
服のセンスの
こと？

あれ
高校の時から
ネタなの！

えっ……



今日
りかに会ったので
正直に話したら
「昔からのネタ
だから気にする
ことはない」と
笑って
言われました



ゆみは
優しいね♪

私のこと
心配して
くれたの？



…良かった
りかが
傷ついて
なくて…！



また4人で
仲良くできたらいいな
と思います



私の気にしすぎ
だったみたいです
まだ少し
不安なところも
あるけど



また困った
ことがあったら

いつでもメール
くださいね



こんにちは
よかったですね！



過去かこにご紹介しょうかいしたマンガ

息子むすこの友達ともだちの様子ようすがおかしく、心配しんぱいです……

宙を見上げたかと思うと
深いため息を吐くんだ

いつもうつむいてて
暗いオーラが漂ってて

けんた



最近たかしの様子が
変なんだ

声をかけたけど
何でもないって
逃げちゃったの

母さんもこのあいだ
スーパーの帰りに見たわ

ようこ

あ！
そういえば…

絶対何でもないわけ
ないのに…

でもどうすれば？

—という
ことがあって…

周りの人が
何か
できることがないか
相談することも
できるのね

悩んでいる
本人じゃ
なくても
いいんだ

きょうとたかしも
もらってるはず
だけど…

こころの健康相談
統一ダイヤル：

学校に
カウンセリングの
先生が来て
こんなの
配られたんだ





相談員

ですから…

無理に聞き出そうとしても話してくれないと思います

そうですね…



どうしたらいいんでしょうか…

昔は息子ともよく遊んで
明るい子だったんです



ただいまー



たかしくんはお茶とジュースどっちがいい？



いらっしやい！



水で大丈夫です…



俺ジュース！

キミはまた虫歯になるからダメです！

…僕は



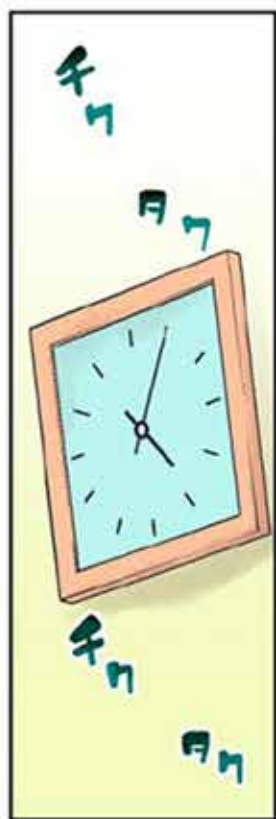
たかしくんが遊びに来るの久しぶりね
前みたいに気軽に遊びに来て！

ほんもまぶから！

は、はい…



…やっぱり…

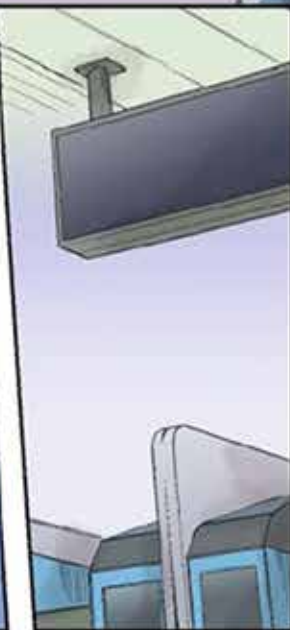






かこ しょうかい
過去にご紹介したマンガ

まいにちざんぎょう かぞく
毎日残業で家族とすれちがいが……





…実は
会社の
長時間労働に
悩んでいて…



ほ…

どんなことでも
お話しください



ニヤ

相談員



そうだ、ここ最近みゆきと
まともに会話なんかしてない…



いわゆる
サービス残業
というやつなんです



はい、そのせいで
帰宅は毎日この時間

妻とも
すれ違いが多くて
会話が減ってしまい
些細なことで
喧嘩ばかりで…



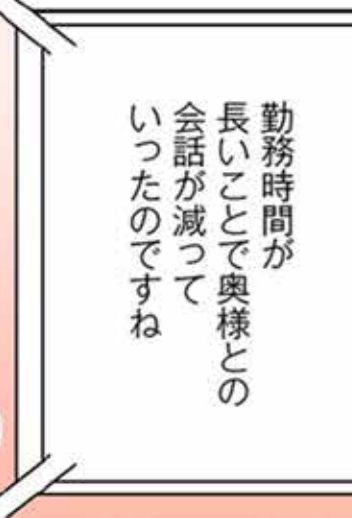
なるほど
長時間労働で
悩んでいるんですね



口を開けば
愚痴ばかり、喧嘩ばかりで…



ホロ



勤務時間が
長いことで奥様との
会話が減って
いったのですね







過去かこにご紹介しょうかいしたマンガ

夫おっとに先立さきだたれてから、寂さみしくて……



なかなか
食欲も出なくて
夜中に
頻繁に目が
覚めちゃうのよ…



主人を
亡くしてから
一人で
寂しくってね…

子どもたちも
なかなか帰って
きてくれないから

病気も
良くならないから
この先心配だし



それと…

お母..



そうでしたか…

それは先生に
相談した方が
いいですね

そうするわ

心の病気
カウンセリング
老後のセカンドライフ

必要に応じて
悩みに合わせた
専門家にもつないで
くれるから



そうねえ…

一度電話してみたら
どうでしょう？

これはね
こころの健康相談
統一ダイヤル
といって

いろんな人の悩みを
電話で聞いてくれる
相談窓口なんです

そばにいるからね。

これは？

あなたのために、
例ができるだろう。
そんな時、
「いのち支えるゲートキーパー」
を知りました。

9月10日～9月16日は、自殺予防週間です。
みんなで取り組もう、いのち支えるゲートキーパー

あなたに気づく 助けを求めたいとき 困窮を乗り越えたいとき 誰かに話したいとき

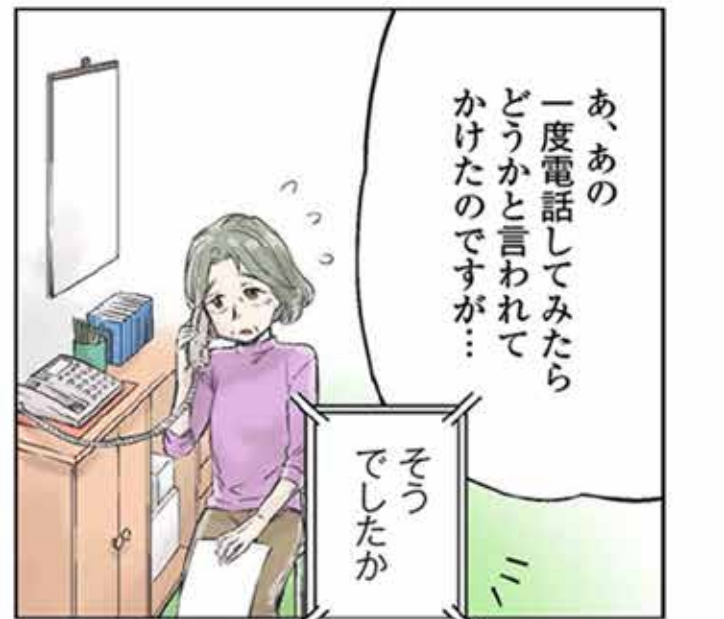
悩んでいる方・周りや悩みのある方、ご相談ください。

こころの健康相談統一ダイヤル 24時間フリーダイヤル

0570-064-556 0120-279-338

0120-279-226

自殺対策 快活 厚生労働省



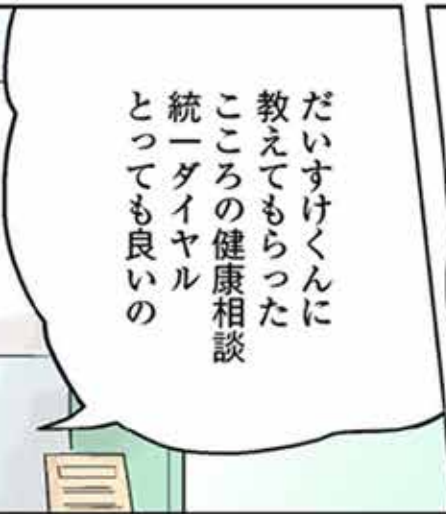


でも無理は
禁物ですよ

またなにかあれば
いつでも
お電話くださいね



みたいですね



だいすけくんに
教えてもらった
こころの健康相談
統一ダイヤル
とっても良いの



3週間後

田中さちえ
さーん



地域包括
支援センター
という所を
紹介してもらった
のだけれど



この間より顔色が
ずいぶん良くなりましたよ

そうなの

こんな
おばあちゃんの
話もちゃんと
聞いてくれて…



いい
ですね！

今度、
そこで教えてもらった
同世代の活動に
行ってみようと思
ってるのよ



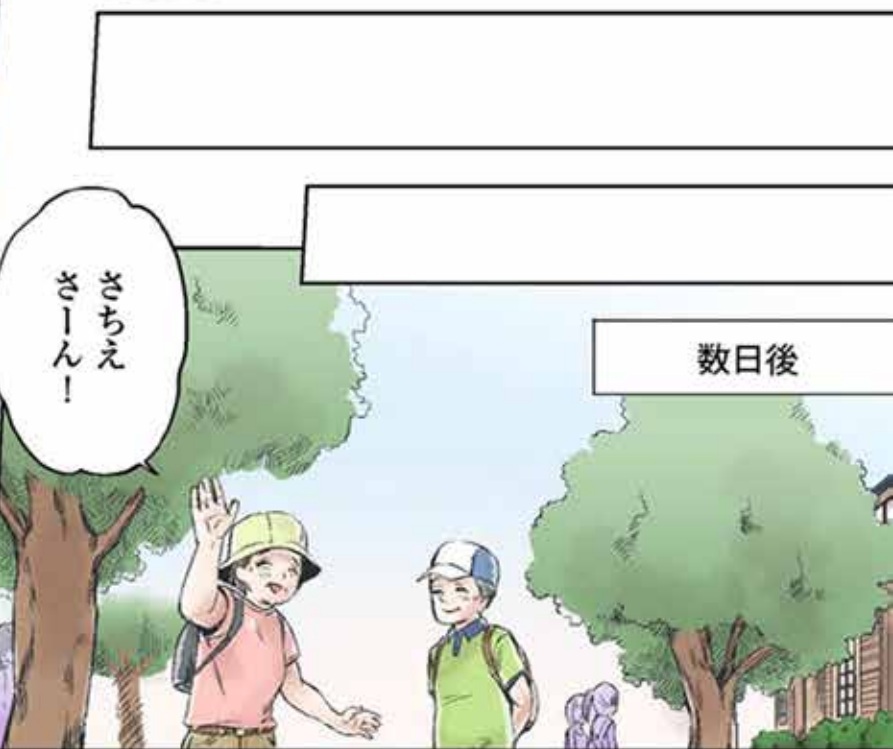
ニヤニヤ
では移動
しましょうか

お待ちせ
しました



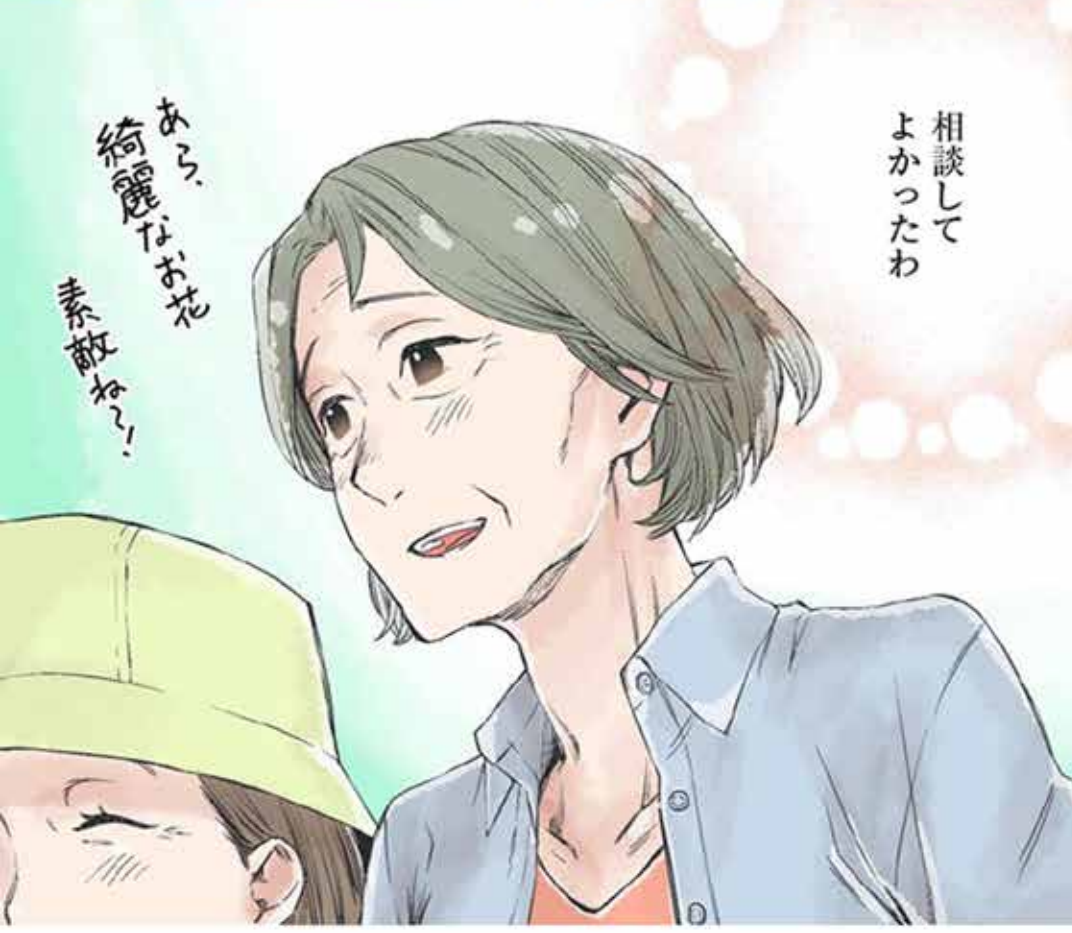
さちえさんが
元気になって
僕も
うれしいですよ！

あらやだ
うれしいこと
言ってくれるのね



さちえ
さーん！

数日後



あら、
綺麗なお花
素敵ね？！

相談して
よかったわ



今日のお店は
私が調べたの！

まあ
楽しみね！

「^{しえんさき}支援先につなぎたい」「^{なや}悩みを^{そうだん}相談したい」^{とき}時は……

^{しえんじょうほうけんさく}
支援情報検索サイト

<http://shienjoho.go.jp/>

^{けんこうそうだんとういつ}
こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

^{じかんこどもえすおーえす}
24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

よりそいホットライン

0120-279-338



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



いのち
支える

じさつたいさくすいしんしつ

自殺対策推進室

このマンガは、支援先での取材をもとに、どのような相談があるのかをご紹介します。
相談例をご紹介しますことで、悩んでいる方、または悩んでいる方を支えたい方に、支援先の周
知と利用促進を目的に制作されました。

以下の場合を除き、印刷やコピーをして、ご自由にご利用・配布ください。

- このマンガまたはマンガの内容（イラスト・文章）を営利目的で利用することを禁じます。
- このマンガまたはマンガの内容（イラスト・文章）をインターネット上の配信サイト等へ配布することを禁じます。
- このマンガまたはマンガの内容（イラスト・文章）を加工して第三者へ譲渡、配布、販売することを禁じます。

※このマンガはフィクションです。登場する人物等は架空であり、実在のものとは関係ありません。