

# 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たい」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。

- **「しんどい時に心と体を守る方法」**（児童生徒向け）

監修：千葉県精神保健福祉センター 次長 石川 真紀氏

協力：千葉県立検見川高等学校放送委員会



- **「相談してみよう～大切なあなたに伝えたいこと一人  
で悩んでいませんか～」**（児童生徒向け）



# 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たい」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「そっと悩みを相談してね ～SNS相談@ちば～」(中・高校生対象)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/jisei/seitoshidou/sns/index.html>

令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

毎週火・木・日曜日 午後6時～午後10時

※8月23日(水)から9月6日(水)は、毎日相談可能。



- ②「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>

- ③「SNS相談窓口一覧」(厚生労働省 HP)

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

- ④「千葉市心のケアSNS相談」(千葉市 HP)

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

- ⑤「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

①24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