

# 「つらい」の一言だけでもいいから

こころが苦しいと感じたら  
誰かに気持ちを伝えたり  
助けを求めたり  
できるといいよね

もし 生きることがつらくなっていたなら  
「もう 自分なんてどうでもいい」と 思っていたなら  
あなたの 声を 聞かせてほしい  
「つらい」の一言だけでも いいから

群馬県自殺対策動画「違和感、それは気づきのはじまりです」

【こころの健康相談統一ダイヤル】

**0570-064-556**

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)9時～22時  
(通話料とNTTナビダイヤル利用料がかかります。)

【24時間子供SOSダイヤル】

**0120-0-78310**

月～金曜日:9時～19時 第2・第4土曜日:9時～15時  
(祝日・年末年始を除く)  
※上記時間外は「子どもホットライン24」につながります。

YouTube 群馬県 こころの健康



「君が話したいこと、それだけでいいから」 by NAIKA MC



NAIKA MCさんは、群馬県をベースに活動するラップアーティストです。

「違和感、それは気づきのはじまりです」



QRコードから直接動画を視聴できます。

- ・悩みは、自分一人で解決できなくても、誰かに相談することで解消できることがあります。
- ・10代や20代の皆さんに、専門家によるこころの健康相談窓口の情報をお知らせするため、群馬県ではメッセージ動画(2本)を制作し、YouTubeで公開しました。

群馬県こころの健康センター

〒379-2166前橋市野中町368  
TEL:027-263-1166 FAX:027-261-9912

# 身近な人の違和感に気付いたら・・・

気付く

## 家族や友人などの変化に気付いて、声をかける

家族や友人など身近な人の様子や体調の変化に気付いたら、「調子はどう？」など声をかけてみましょう。

### 変化に気付いたときの声かけ例

- ・なんとなく元気がないようだけど、何かあったの？
- ・最近疲れているみたいだけど、調子はどう？

話をじっくり聞く

## 相手の気持ちを大切にしつつ、話をじっくりと聞く

相手の気持ちを否定したり、話も聞かずに安易に励ましたりせず、自分が相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

### 話に耳を傾けるときにあいづち例

- ・そういう状態なら、つらい気持ちになるよね。
- ・どうしたらいいか、わからない気分なんだね。  
(相手の気持ちを想像し、言葉に表すことが大切です。)

信頼できる人に相談する

## 信頼できる大人や専門家に早めに相談するよう勧める

一人では解決できない問題を抱えているようなら、理解のある家族や先生、こころの健康の電話相談に応じている専門家などへの相談に早めにつなげましょう。

### 信頼できる人への相談を勧めるときの例

- ・〇〇さんなら一緒に考えてくれそうだから、連絡していいかな？
- ・(こころの健康相談統一ダイヤルは)匿名でもいいみたいだから、電話で相談してみる方法もあると思うよ。

**相談を受けた人も、一人で抱え込まずに、周りの大人や専門家の力を借りることが大切です。**

○ 群馬県では、【こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556】【24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310】などで、悩んでいる人やその周りの人からの相談を受けています。

○「こころの健康相談統一ダイヤル」は誰でも利用できます。「24時間子供SOSダイヤル」は子どもや保護者などが利用できます。

○ 相談は匿名でもできます。一人で悩まずに、ぜひ相談してください。