

あなたの身近な人が、
自殺を考えているのではないかと思ひあたる時

自殺防止のための行動

4つのポイント

- ☒ 変化に気づく
- ☒ 耳を傾けねぎらう
- ☒ 支援先につなげる
- ☒ 温かく見守る

発行 四日市市保健所 保健予防課
(四日市市総合会館4階)
〒510-0085 四日市市諏訪町2番2号
TEL 059-352-0596
FAX 059-351-3304
E-mail : hokenyobou@city.yokkaichi.mie.jp

相談窓口紹介冊子

こころのサイン



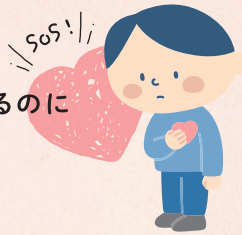
かけがえのない命を守るために

四日市市保健所 保健予防課
こころの相談窓口
電話 059-352-0596

ストレスと上手く付き合うために

自分のストレス状態に気づかないと、こころの調子をくずしているのに
そのまま頑張ってしまうかもしれません。

“こころや体からのSOS”に耳を傾けるよう心がけてみましょう。



こころのサイン

- 不安や緊張が高まる
- イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出す
- 気分が落ち込み、やる気がなくなる
- 何をしても楽しくない
- 人づきあいが面倒になり避けるようになる

体のサイン

- 肩こり、頭痛、腰痛などの痛みが出る
- 寝つきが悪くなる
- 夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなったり、逆に食べすぎる
- 下痢や便秘をしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



上手に休養をとり、
入浴、マッサージなどで
心身の疲れを癒す



質の良い十分な
睡眠時間を確保する

眠れないからと
寝る前に飲酒すると、
睡眠が浅くなり
質の悪い睡眠となるので
やめましょう



美味しく食べて
バランスよく
栄養をとる



熱中できる趣味・スポーツを楽しむ
ウォーキングやストレッチなど
体を動かす



家族や仲間と
コミュニケーションをとる

強いストレスを受け続けると、
うつ病などのこころの病気に
なることもあります
自分のストレスサインに早めに気づき、
セルフケアできるよう心がけましょう

つらいときは、一人で悩まず心療内科や精神科などの専門家に相談しましょう

一度チェックしてみましょう



こころの健康度自己評価票

この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください。



- | | |
|----------------------------------|--------|
| 1 毎日の生活に充実感がない | はい いいえ |
| 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった | はい いいえ |
| 3 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる | はい いいえ |
| 4 自分が役に立つ人間だと思えない | はい いいえ |
| 5 わけもなく疲れたような感じがする | はい いいえ |
| 6 死について何度も考えることがある | はい いいえ |
| 7 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある | はい いいえ |
| 8 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある | はい いいえ |

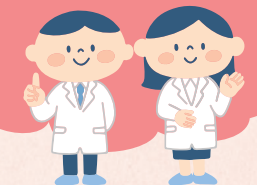
CHECK!

「はい」が

- 1～5の項目で2つ以上
- 6～7の項目で1つ以上
- 8に該当した場合



いずれか該当すれば
専門家(医師・保健師等)への
相談を勧めます



※⑥の死は「自殺に結びつくような死」を意味します

⑧は内容により判断

(配偶者や家族の死亡・親戚や近隣の人の自殺・医療機関からの退院などの場合)

厚生労働省地域におけるうつ対策検討会

「うつ対応マニュアルー保健医療従事者のためにー」、平成16年1月より引用

あなたの身近な人が、
自殺を考えているのではないかと思ひあたる時

自殺予防のための行動 ～ 4つのポイント～

1

気づき

周りの人の悩みに
気づき、声をかける

発言や行動の変化、体調の変化など
家族や仲間の変化に敏感になり、こ
ころの悩みや様々な問題を抱えてい
る人が発する周りへのサインに、なる
べく早く気づきましょう。

変化に気づいたら
「どうしたの、なんだかつらそうだけど」
「何か悩んでいるの？よかったら話して」
など、自分にできる声かけをしていき
ましょう。

2

傾聴

本人の気持ちを
尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、時間をかけて、
できる限り傾聴しましょう。

話題をそらしたり、訴えや気持ちを
否定したり、表面的な励ましは逆効
果です。本人の気持ちを尊重し、共感
した上で、相手を大切に思う自分の気
持ちは伝えましょう。

3

つながり

早めに専門家に
相談するよう促す

こころの病気や社会・経済的な問題等
を抱えているようであれば、公的相談
機関、医療機関等の専門家への相談
につなげましょう。

相談を受けた側も、一人では抱え込
まず、プライバシーに配慮した上で、
本人の置かれている状況や気持ちを
理解してくれる家族、友人、上司と
いったキーパーソンの協力を求め、
連携をとりましょう。

4

見守り

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

身体やこころの健康について自然な
雰囲気ですべてをかけて、あせらずに優
しく寄り添いながら見守りましょう。

必要に応じ、キーパーソンと連携をと
り、専門家に情報を提供しましょう。

相談窓口一覧

※受付時間等詳細はそれぞれの窓口にご確認ください(R7年4月現在)

●こころに関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
こころの相談窓口	四日市市保健所 保健予防課	059-352-0596
自殺予防・自死遺族電話相談	三重県自殺対策推進センター(三重県こころの健康センター) 月～金曜日 午後1時～午後4時 (祝日・年末年始を除く)	059-253-7823 フリーダイヤル 0120-01-7823
自殺予防夜間・休日電話相談	三重県自殺対策推進センター(三重県こころの健康センター) 月～金曜日 午後4時～午前0時 土日祝日・年末年始 午前9時～午前0時	ナビダイヤル 0570-064-556
ひきこもり専門電話相談	三重県ひきこもり地域支援センター(三重県こころの健康センター) 月～金曜日 午前9時～午後4時(祝日・年末年始を除く)	059-253-7826
依存症専門電話相談	三重県こころの健康センター 毎週水曜日 午後1時～午後4時 ※ひきこもり専門電話相談と併せて実施	059-253-7826
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン 月～金曜日 午前10時～午後4時(祝日・年末年始を除く)	059-223-5237 059-223-5238
認知症相談電話	東員病院 認知症疾患医療センター	0594-41-2383
心の病を持つ方の家族の電話及び面談による相談	家族による家族相談 (三重県精神保健福祉会(さんかれん)の家族相談員による相談) 毎週火曜日・木曜日 午前10時～午後4時(祝日・年末年始を除く)	059-271-5808

●家庭内暴力や日常の困りごと

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
女性の相談員による女性のための電話相談	四日市市男女共同参画センター (はもりあ四日市)	059-354-8335 059-354-1070
男性の臨床心理士による男性のための電話相談	三重県女性相談支援センター(配偶者暴力相談支援センター)	059-231-5600
DVや女性のための電話相談	みえ性暴力被害者支援センター(よりこ)	059-253-4115
性犯罪・性被害にあった時の相談		059-233-1133
女性の相談員による女性のための電話相談	三重県男女共同参画センター (フレンテみえ)	059-233-1134
男性の相談員による男性のための電話相談		059-233-1134
みえにじいろ相談～性の多様性に関する相談～		059-233-1134

●人権に関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
人権に関する相談	四日市市人権センター 三重県人権センター 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)	059-354-8610 059-233-5500
みんなの人権110番		0570-003-110
こどもの人権110番		0120-007-110
女性の人権ホットライン	法務省	0570-070-810
外国語人権相談ダイヤル		0570-090-911

●医療に関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
精神科救急情報センター (緊急的な精神医療相談・受診指導・精神科救急情報の提供)	県内精神科医療機関が順番に対応 (24時間毎日)	0598-29-9099
医療ネットみえ(病院・診療所・助産所・薬局等の案内)	三重県救急医療情報センター	医療ネットみえで検索
かかりつけ医や休日・夜間応急診療所などで受診できない時の案内	三重県救急医療情報センター コールセンター(24時間毎日)	059-229-1199
子どもの病気・薬・事故などの相談	みえ子ども医療ダイヤル 月曜日～土曜日 午後7時～翌朝午前8時 日曜日・祝日 午前8時～翌日午前8時	#8000 ダイヤル式、IP電話など 上記番号が使えない場合 059-232-9955

●法律に関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
相続、後見、贈与、登記、金銭トラブル等の相談	司法書士相談	059-354-8153
家事・民事、その他の法律的な相談	弁護士相談	
法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口の 情報提供	法テラスサポートダイヤル	0570-078374
	法テラス犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714

●労働に関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
就職に関する相談	ハローワーク四日市	059-353-5566
ひきこもりなどの方の就労に関する相談	四日市市社会福祉協議会 生活支援室	059-354-8466
働くことに悩みを抱えている若者の 就労相談、及び支援(15歳～49歳)	北勢地域若者サポートステーション	059-359-7280
障がい者・メンタルヘルス不調者等の 就職・職場復帰に向けた各種支援	三重障害者職業センター	059-224-4726
仕事や家庭・将来の相談(有料)	一般社団法人日本産業カウンセラー協会 中部支部三重事務所【予約制】	059-213-6960
労働トラブルに関する総合的な相談	四日市総合労働相談コーナー	059-351-1662
労働条件について	四日市労働基準監督署	059-342-0340
産業保健に関する事業者等からの相談	三重産業保健総合支援センター	059-213-0711
健康診断結果に基づく(メンタルヘルス含む) 産業保健に関する事業者からの相談	四日市地域産業保健センター (労働者数50人未満の事業場対象)	080-9370-2042

●生活(生活上の困りごと・権利擁護・生活資金等)に関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
福祉総合相談	四日市市社会福祉協議会	059-354-2411
生活福祉資金に関する相談		059-354-8265
生活困窮に関する相談	四日市市社会福祉協議会 生活支援室	059-354-8466
金銭貸借、相続、離婚等の相談	四日市市市民・消費生活相談室	059-354-8153
訪問販売での消費者被害等の相談	(市民相談コーナー)	059-354-8264
消費生活に関する相談	消費者ホットライン	188
多重債務の相談・債務整理(相談無料)	公益財団法人日本クレジットカウンセリング協会 (ナビダイヤル) (平日 午前10時～午後0時40分) (午後 2時～午後4時40分)	多重債務ほっとライン (ナビダイヤル) 0570-031640 (一般電話番号) 06-6258-6773
外国語による生活相談 (11言語:日本語、英語、ポルトガル語、スペイン語、 フィリピン語、中国語、韓国語、ベトナム語、 ネパール語、インドネシア語、タイ語)	みえ外国人相談サポートセンター(みえこ「MieCo」) 平日 午前9時～午後4時	080-3300-8077

●NPO等による相談

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
自殺予防いのちの電話	三重いのちの電話 (毎日 午後6時～午後11時、年中無休)	059-221-2525
	いのちの電話ナビダイヤル (毎日 午前10時～午後10時、年中無休)	0570-783-556
	いのちの電話フリーダイヤル (毎日 午後4時～午後9時、年中無休)	0120-783-556
	いのちの電話フリーダイヤル (毎月10日 午前8時～翌日午前8時)	
どんなひとの、どんな悩みにもよりそって 一緒に解決する方法を探します	よりそいホットライン	フリーダイヤル 0120-279-338

●子どものころや発達に関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
育児や健康に関する相談	四日市市 こども未来部 こども家庭センター 母子保健第1係・第2係	059-354-8187
発達障害・不登校の教育相談	四日市市教育委員会 育ち支援課(児童・生徒)	059-354-8285
子どもや家庭に関する相談 児童虐待に関する相談	四日市市 こども未来部 こども家庭センター こども家庭係	059-354-8276
ひとり親家庭相談	四日市市 こども未来部 こども家庭センター 管理係	059-354-8298
児童虐待についての相談	子どもの虐待防止ホットラインよっかいち	059-353-5110
子どもの成長・発達に関する保護者の相談	四日市市 こども未来部 こども発達支援課	059-354-8064
子どもの悩みと発達についての電話相談	三重県立子ども心身発達医療センター 子どものこころの相談電話	相談専用電話 059-253-2030
子どもの心やからだの問題についての相談 (子ども・保護者・教職員)	三重県総合教育センター	059-226-3729

●いじめ・犯罪被害の悩み

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
いじめ・体罰等の教育相談	四日市市教育委員会 指導課	059-354-8169
青少年とその家庭の悩みの相談 (学校外でのいじめ・友達関係・非行問題等)	青少年育成室 (こども未来部こども未来課)	059-352-4188
少年に関する相談 (非行、家出、いじめ、犯罪被害等)	北勢少年サポートセンター 四日市南警察署内	059-354-7867
少年相談110番 (少年に関する非行、家出、いじめ、犯罪被害等の相談)	三重県警察本部	0120-41-7867
犯罪等による被害の未然防止に関する相談、 その他県民の安全と平穩に関する相談 (警察安全相談電話)		#9110 (059-224-9110)
非行・問題行動の理解、関わり方に関する助言、 性格・知能の特性把握、心理相談等 (被害・加害の両方に対応可)	三重法務少年支援センター(津少年鑑別所) 午前9時～午後0時、午後1時～午後5時 (土・日・祝日、年末年始は除く)	059-222-7080
こどもの人権110番	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで	0120-007-110

●子どもが相談できるところ

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
いじめ電話相談	毎日 24時間	059-226-3779
チャイルドラインMIE	毎日 午後4時～午後9時まで(年末年始は除く)	0120-99-7777
こどもほっとダイヤル	毎日 午後1時～午後9時まで(年末年始は除く)	0800-200-2555
24時間子供SOSダイヤル	文部科学省	0120-0-78310

●ひきこもりに関すること

相 談 内 容	相 談 窓 口	電 話
どこに相談していいかわからないとき	四日市市健康福祉部福祉総務課	059-337-9520
こころの相談窓口	四日市市保健所 保健予防課	059-352-0596
ひきこもり専門電話相談	三重県ひきこもり地域支援センター(三重県こころの健康センター) 月～金曜日 午前9時～午後4時 (祝日・年末年始を除く)	059-253-7826
ひきこもりなどの方の就労に関する相談	四日市市社会福祉協議会 生活支援室	059-354-8466

あなたの飲み方は大丈夫？ アルコールの自己診断チェック

お酒の飲みすぎは、がんや、消化器疾患、脳卒中、循環器疾患、精神や行動の障害など、全身に影響を及ぼします。また同時に、家族関係や職業生活にも深刻な問題を招くことがあります。

下表であなたの飲み方の自己診断チェックをしてみましょう。

基礎 チェック

過去に次の経験がありましたか？ CAGE(ケージ法)-Ewing JA による -

飲酒量を減らさなければならなかったと感じたこと	ある	ない
他人があなたの飲酒を非難するので、気にさわったこと	ある	ない
自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと	ある	ない
神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと	ある	ない

2項目以上なら

「アルコール依存症」の疑い

精密チェックへ

1項目でもあれば

「危険な飲酒」

節酒
が必要

精密 チェック

過去1年間に次の事がありましたか？ ICD-10
(WHOによるアルコール依存症の診断基準)

飲酒したいという強い欲望や強迫感がある

例： ● 医師からの断酒、節酒の指示が守れない ● 飲酒運転を繰り返す	はい	いいえ
● 仕事が終われば待ちきれないように飲む ● 隠れてでも飲みたくなる		

飲酒開始、飲酒終了、飲酒量等のコントロールが困難である

例： ● 翌日に支障が出るほど遅くまで飲む ● 朝から飲んでしまう	はい	いいえ
● 悪酔いや臓器障害を起こすまで飲む		

飲酒を止めたり、減らすと離脱症状が生じる

例： 発汗、手指の震え、吐き気、イライラ等の離脱症状があり、その不快さを避けようとして飲酒する	はい	いいえ
---	----	-----

耐性が生じる(酒量が以前より多くないと酔えなくなった)

例： 飲み始めた頃の1.5倍以上飲まないで最初の頃のように酔えない	はい	いいえ
-----------------------------------	----	-----

飲酒のために、他の楽しみや趣味が減ってきた

例： 飲んで酔っている時間が長く、飲酒中心の生活になっている	はい	いいえ
--------------------------------	----	-----

明らかに飲酒が原因で有害な結果が起きているのを知りつつ飲む

例： 飲酒による肝障害等の身体の病気、飲酒による抑うつ気分などがある	はい	いいえ
------------------------------------	----	-----

3項目以上なら

「アルコール依存症」の強い疑い

断酒のため
専門医への
受診が必要!

2項目までなら

「危険な飲酒」

節酒
が必要

「危険な飲酒」とは、有害な問題を生じる恐れやアルコール依存症となる恐れのある飲酒状態です
「アルコール依存症」とは、長期多量飲酒をすれば誰にも生じる脳の変化の病気です

詳しくはかかりつけの医師、病院の相談室、会社の健康管理室、
アルコール問題相談先等にお気軽にご相談ください!

●近隣のアルコール問題相談先

相談内容	機 関 名	受付時間	電 話
アルコール 専門外来	泊ファミリークリニック (四日市市日永西5-17-1)	■診療〈予約制〉 水曜日 午前9時～午後6時30分 金曜日 午前9時30分～午後6時30分 土曜日 午後1時30分～午後5時 ■予約の電話 月・水・木曜日 午前9時～午後6時30分 金曜日 午前9時30分～午後6時30分 土曜日 午後1時30分～午後5時	059-348-7800
アルコール 外来 入院治療	社会医療法人居仁会 総合心療センターひなが (四日市市大字日永5039番地)	■火・水・金曜日 午前9時～午後5時〈予約制〉 ■月・木・土曜日(第3土曜日を除く) 午前9時～午前12時〈予約制〉	059-345-2356

自助グループ	例会開催場所	例会開催日時	相談・連絡先
三重断酒新生活会 北勢ブロック	合同例会 四日市市楠福祉会館	第5木曜日 午後6時45分～午後8時45分	酒害相談員(宮崎) 059-397-3572 酒害相談員(皆木) 090-4792-9237
	桑名例会 桑名市総合福祉会館	第1・3火曜日 午後6時45分～午後8時45分	
	四日市例会 四日市市楠福祉会館	第1・3木曜日 午後6時45分～午後8時45分	
	鈴鹿例会 若松公民館	第2・4木曜日 午後7時～午後9時	
	断酒会 灯(ともしび)	第2・4日曜日 午後2時～午後4時	
AA (アルコホーリクス アノニマス) 四日市グループ	四日市ミーティング会場 四日市市総合会館	毎週水曜日 午後7時30分～午後8時30分 変更確認はホームページ参照	AA中部北陸 セントラルオフィス 052-915-1602

●その他県内のアルコール問題相談先

相談内容	機 関 名	受付時間	電 話
アルコール 専門外来 入院治療	三重県立こころの医療センター (津市城山1-12-1)	■受付時間 平日 午前9時～午後1時	059-253-3120
		■相談 平日 午前8時30分～午後5時	059-235-2125
	独立行政法人 国立病院機構 榊原病院 (津市榊原町777)	■診療〈予約制〉 月～金曜日 午前9時～午後5時 ■予約の電話・相談 月～金曜日 午前9時～午後4時	059-252-0211
アルコール 依存症を含む こころの相談	三重県立こころの健康センター (津市桜橋3-446-34)	依存症専門電話相談 水曜日 午後1時～午後4時	059-253-7826

作 成 四日市アルコールと健康を考えるネットワーク

連絡先	三重県立総合医療センター 地域連携課 かけはし ☎ 059-347-3519
	市立四日市病院 地域連携・医療相談センター サルビア ☎ 059-354-1111
	四日市羽津医療センター 地域連携室 すずらん ☎ 059-331-6003
	総合心療センター ひなが ☎ 059-345-2356
	泊ファミリークリニック ☎ 059-348-7800
	四日市市保健所 保健予防課 ☎ 059-352-0596

四日市市市内の 精神科・心療内科MAP



三重県立四日市病院

- 1 **あさけメンタルクリニック**
〒510-8024 四日市市西富田町17-2
059-361-5155
- 2 **医療法人 飯田医院**
〒510-8007 四日市市富田浜元町1-16
059-365-0001
- 3 **ひかり心身クリニック**
〒510-0017 四日市市羽津町23-21
059-330-5564
- 4 **諏訪メンタルクリニック**
〒510-0086 四日市市諏訪栄町5-8
ローレルタワーシュロア四日市
203号
059-336-5900
- 5 **うの森クリニック**
〒510-0067 四日市市浜田町7-17-2
059-354-5235
- 6 **水沢病院附属 四日市診療所**
〒510-0072 四日市市九の城町15-10
059-355-3837

- 7 **四日市駅前こころのクリニック**
〒510-0075 四日市市安島1丁目2-19
ウエストエンドビル4F
059-350-8711
- 8 **奥島クリニック**
〒510-0075 四日市市安島1丁目4-16
カネニビルディング2F
059-325-7686
- 9 **医療法人 おの心のクリニック**
〒510-0836 四日市市松本3丁目10-27
059-352-1151
- 10 **社会医療法人 居仁会
総合心療センターひなが**
〒510-8575 四日市市大字日永5039
059-345-2356
- 11 **泊ファミリークリニック**
〒510-0891 四日市市日永西5丁目17番1号
059-348-7800
- 12 **医療法人 安仁会 水沢病院**
〒512-1105 四日市市水沢町638-3
059-329-3111

こころの健康に関するホームページ情報

こころの健康について相談したいとき

よりそいホットライン(電話等による相談)

[TEL: 0120-279-3380]

<https://www.since2011.net/yoriso>

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、
一緒に解決する方法を探します。

ご相談事例

- くらしの悩み事
- 性暴力などの相談をしたい方
- 悩みを聞いて欲しい方
- 外国語による相談をしたい方
- DV
- など

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

「こころの耳」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

職場のメンタルヘルスに関する情報提供を
しています。また、産業カウンセラー等がメー
ル・電話・SNSにより、メンタルヘルス不調、
過重労働により体調を崩したといった健康
相談を受け付けます。

まもろうよこころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困って
いるときには、気軽に相談できる場所があり
ます。相談方法もいろいろなもの(電話、SNS
等)があるので、ご希望の窓口を選んで話し
てみませんか?

こころつながりSNS相談みえ

LINEでこころの悩みを相談できます。
今の気持ちを聴かせてください。そして抱え
ている悩みを一緒に考えさせてください。
たとえ、解決が難しく思える悩みや問題でも
必ず解決の糸口があります。

受付 平日及び土日祝日(年末年始を含む) 17:00~22:00
時間 ※受付時間は21:30までです。

- 対象は、主に三重県在住の39歳以下の方ですが、
40歳以上の方のご相談もお受けします。
- 専門の相談員が対応します。
- 相談内容等の秘密は守ります。ご安心ください。
- QRコードから友だち登録ができます。

こころの病気について相談したいとき



こころの情報サイト

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

こころの病気といっても、種類も症状もさまざまです。こころの病気に適切に対処し、ご自身や周囲の方たちが
こころの病気を抱えていても安心して暮らしていくためには、こころの病気を正しく理解することが大切です。

三重県内の精神科に関する情報を知りたいとき



こころのケアガイドブック

<https://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/36648031909.htm>

三重県内の精神科に関する医療機関、相談窓口、社会資源等の情報を紹介しています。なお、掲載して
いる情報は、変更している場合がありますので、最新の情報は該当機関にお問い合わせください。

ひきこもりに関する情報を知りたいとき

三重県ひきこもり支援ハンドブック

ひきこもり状態についての図やイラストを用
いた解説や、ひきこもり当事者やその家族の
体験談など、ひきこもりに関する基本的な情
報や支援に役立つ情報が掲載されています。



みえひきこもり安心サポートLINE

ひきこもり支援に役立つ情報がコラム形式
で定期的に配信されます。(配信専用)

性の多様性について相談したいとき



みえにじろ相談(LINEによるSNS相談)

性のあり方は十人十色。ひとりひとり違って当然です。
「自分の性のあり方」に悩んだらお気軽にご相談ください。

ご相談事例

受付 毎月第2金曜日 午後2時~午後8時
時間 毎月第4日曜日 午後1時~午後7時

- こころの性からだの性が一致せずに悩んでいる
- 同性が好きなことを打ち明けづらい
- 自分の性別がはっきりとわからないなど