「こころの危機に対応しよう」①

年　　　　組　　　　番

氏名

１　こころの危機の初期サイン

何も食べたくない，食事がおいしくない

なかなか寝つけない，熟睡できない

夜中に何度も目が覚める

気分が沈む，憂うつ

何をするのにも元気が出ない

イライラする，怒りっぽい

理由もないのに，不安な気持ちになる

気持ちが落ち着かない

胸がどきどきする，息苦しい

ミスが増える

何度も確かめないと気がすまない

（出所）厚生労働省「知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス」（https://www.mhlw.go.jp/kokoro/）。

２　私たちの相談窓口

【電話相談】　※2021年2月現在

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相談窓口 | 電話番号 | 対応時間 |
| 福岡いのちの電話 | 092-741-4343 | ２４時間 |
| 福岡市こども相談センター | 092-833-3000 | ２４時間 |
| 子どもホットライン２４（福岡地区） | 092-641-9999 | ２４時間 |
| 24時間子供SOSダイヤル  （電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関に接続） | 0120-0-78310  ※ＩＰ電話からは接続不可 | ２４時間 |

※使うときは，その地域のものに書き換える。

【ＳＮＳによる相談】※2021年２月現在

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 相談窓口 | 内容 | 対応時間 |
| チャイルドライン支援センター | チャットによるオンライン相談  https://childline.or.jp/chat | 毎週木・金，第３土曜日　16時から21時 |
| BONDプロジェクト | 10・20代女性のためのLINE相談  https://bondproject.jp/  LINEID:@bondproject | 毎週 月・水・木・金・土  時間は要確認（月によって変更するため） |