

「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
胸がドキドキする，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
福岡市子ども相談センター	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 ダイアル (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)

