

あなたの「笑顔」がみたいから 毎週月曜は「声かけよう日」

「声かけキャンペーン」



メンタルの不調をキャッチするには、周囲の人々の「気づき」が最も重要です。
私たち県民一人ひとりが、「家族」「同僚」「友人」「知り合い」へ『声かけ』をして
誰ひとりとして「孤独・孤立」させない社会を目指しましょう。

●どのような声かけ？

- ① 「おはよう」「いってらっしゃい」「おかえり」などのあいさつ
- ② 「お疲れ様」や「無理しないでね」など相手を気遣う言葉
- ③ 「頑張っているね」や「ご苦労様」など自分のことを見てくれていると感じる安心感をもたらす言葉



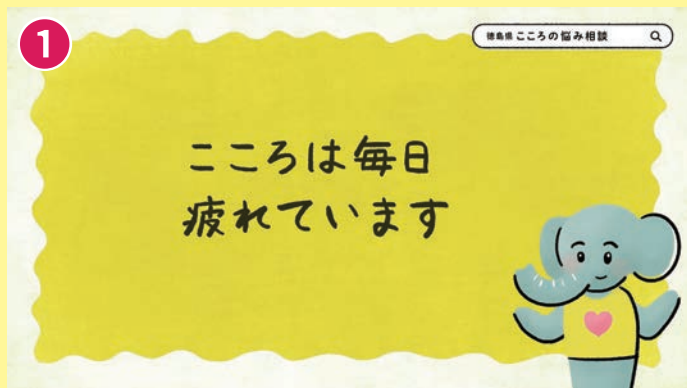
●声かけ以外には？

- ① 本人の気持ちを尊重して、その声に耳を傾ける
- ② 早めに相談機関や専門家に相談するように促す
- ③ 温かく寄り添いながら見守る



心のケア普及アクションプロジェクト

徳島県では、メンタルヘルスに関する動画を公開しています。ご視聴ください。



● YouTube「徳島県チャンネル」で公開中

① <https://www.youtube.com/watch?v=-BI4YyCCKtG>

② <https://www.youtube.com/watch?v=2IqjoceyqQo>

(右の二次元コードから御覧いただけます。)

1



2



電話相談

■いのちの希望

☎ 088-623-0444 10:00~23:30 (年末年始を除く)

■とくしま自殺予防センター

☎ 088-602-8911 9:00~16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

■#いのちSOS

☎ 0120-061-338 月曜・木曜/24時間対応、月曜・木曜を除く/8:00~24:00

■よりそいホットライン

☎ 0120-279-338 24時間対応

■いのちの希望 (LINEコール)

右の二次元コードを読み取り、友だち登録をすると、
通話無料で電話をかけることができます。
※通話料は別途かかります。

毎日/10:00~23:30



■24時間子どもSOSダイヤル

子ども向け ▶ ☎ 0120-0-78310 24時間対応

SNS相談

■アプローチ会*心の相談室*

LINE
いろいろな分野の
専門家が秘密厳守、
無料で相談のにつて
くれます。



LINEアプリが必要です

■あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、
誰でも無料・匿名
(名前を言わずに)で
利用できる相談窓口
です。



■生きづらびっと

LINE
つらい気持ちを、
安心して話する
ことのできる相談
です。



LINEアプリが必要です

ひとりで悩まないで SOSダイヤル

「ひとりで悩まないでSOSダイヤル」は、悩みを抱えて困っている人が、相談できる専門機関の情報や自殺予防に関する様々な情報にアクセスできます。ひとりで悩まず、まず相談してください。右の二次元コードで、とくしま自殺予防センターのホームページにつながります。

