

相談窓口一覧

家庭で悩みを抱えずに、相談してください

ひょうごっ子悩み相談 0120-0-78310

[通話料無料・24時間対応]

(文部科学省 24時間子供SOSダイヤル)



いじめや不登校など、子どものさまざまな悩みについて、カウンセラーや経験豊かな教育相談員が相談に応じます。相談の方法には、電話相談と面接相談があります。(面接相談は要予約)

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル 078-382-3566 [夜間・土日祝日]



相談機関の少ない夜間や休日に、自殺を考えるほどつらい悩みを抱える人やその家族が相談できる電話相談窓口として開設しています。必要に応じて専門相談窓口等を紹介します。
[開設時間] 平日：18時～翌8時30分 / 土日祝日：24時間

#いのちSOS 0120-061-338 [通話料無料・24時間対応]



自殺予防の専用ダイヤルです。電話相談以外にもチャットやメール、SNSなどの方法で相談に応じます。(詳しくは「#いのちSOS」で検索してください)

よりそいホットライン 0120-279-338 [通話料無料・24時間対応]



専門の相談員がどんな人のどんな悩みにも寄り添って、一緒に解決する方法を探します。はじめに音声ガイダンスに従って、困りごとや悩み、死にたいほどつらい等、相談したいことを選びます。

掲載情報は2025年3月時点のものです。詳細は、各相談機関へお問い合わせください。

厚生労働省「まもろうよ ころ」



相談窓口や自殺対策の取組などの情報を掲載しているサイトです。電話相談機関だけでなく、SNSやチャットによる相談機関の紹介があります。



このリーフレットは、文部科学省「生徒指導提要」(2022)、兵庫県教育委員会「兵庫県『自殺予防教育プログラム』」(2025)を参考に作成しました。

みんなで子どものいのちを守るために



分ろう

思春期の心ってどんなものだったか考えてみましょう

誰にでも心の苦しいときはある

- * 思春期は悩みや不安を抱え、心が揺らぐ難しい時期です
- * 高校生は、うつ病など心の病に注意しなければならない年代です
- * 日本の10代の死因のトップは自殺です (G7の国では日本だけ)
- * 2024年に自ら命を絶った小・中・高校生は527人に上り、過去最多でした



子どもの心の危機に大人としてできること

- * 子どものちょっとした変化に気付いたら、声を掛けましょう
- * 思春期に心の苦しみを打ち明ける相手は、多くが同世代の友人です
- * 大人にも相談してほしいと子どもに伝えましょう
- * 子どもが、人は人に頼りながら、自分のできることを広げて大人になっていくのだと感ぜられるように、子どもに接しましょう

気付こう

子どもにこんな変化が見られることはないですか

✓ 身体のサイン

- 不眠、食欲不振、体重減少など身体の不調を訴える
- 急に朝起きられなくなったり、風呂に入ることを面倒くさがりたりする
- いつもしんどそうにしている
- 持病が悪化する



✓ 心のサイン

- 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- 無口になったりふさぎ込んだりする
- これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- 集中できなくなる
- ひとりになるのを怖がる



✓ 表情や態度のサイン

- 笑わなくなったり、表情が暗くなったりする
- いつになくはしゃいだり、妙に明るく振舞ったりする
- 些細なことで泣くなど感情の起伏が見られる
- 身だしなみを気にしなくなる
- 身なりなどが突然変化する
- 学校や友人のことを話したがらなくなる



✓ 行動のサイン

- 成績が急に落ちる
- 投げやりな態度が目立つ
- いつもなら楽々とできるような課題が達成できなくなる
- 健康や自己管理がおろそかになる
- 引きこもりがちになる
- アルコールや薬物を乱用する
- 自分より年下の子どもや動物を虐待する
- 自傷行為が深刻化する



関わろう

子どもの変化に気付いたら、どうしたらよいのでしょうか

悩みがありそうだったときには…

- * さほど珍しくない変化だとしても、違和感を覚えたら声を掛ける
- * 心配していることを言葉に出して伝え、孤立感を和らげる



「つらそうにしているので心配よ。何かあった？」

- * つらい気持ちの背景にあるものを、問い詰めるのではなく丁寧に尋ねる



「嫌ならいいけど、よかったら話して。」

- * 子どもの苦しい気持ちをわかってとしてしっかり聴く
話をそらしたり、叱責や助言などをしたりせず、訴えに真剣に耳を傾ける



「よく話してくれたね。大変だったね。」

対応に困ったときには…

- * 一人で抱え込まずに、信頼できる誰かに相談してみましょう
- * 学校に相談し、学校と協力して子どもを支えましょう
- * 心理の専門家や支援機関に相談してみましょう



裏面に相談窓口一覧があります

TOPIC

心の危機の対処について、子どもたちは学校でこんな学習をしています

「早期の問題認識」(心の危機に気付く力)

心の病・心の危機の理解やその対応の促進

心の危機に陥ったときの心理状態や精神疾患(うつ病や統合失調症等)への理解を深める 等

「援助希求的態度の促進」(相談する力)

児童生徒自身、周囲の心の危機に気付いたときの適切な対応

信頼できる大人に伝える 等