



10代後半から20代のあなたへ

**誰にも話せないその悩み
ひとりで抱え込んでいませんか？**



大きな扉を開けて
新しい環境に飛び込む世代のあなた

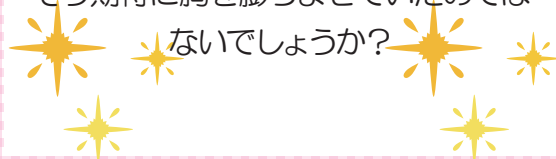


扉の先には
どんな生活が待っていると
思っていましたか？

憧れの環境での生活
新しい友人との充実した生活
やりたかったことをしている生活
親元を離れた自由な生活

など

きっと楽しい生活が待っている
そう期待に胸を膨らませていたのでは
ないでしょうか？



でも、扉を開けてみたら、
なんだか自分だけ
変化についていけない気がする

そう感じているあなた
今、こんな悩みを抱えていませんか？

その悩み、気づかぬうちに
強いストレスになって
いるかもしれません



大学や職場など
新しい環境になじめない

友達と上手くいかない

家族のことで悩んでいる

お金がない

居場所がない

就職活動が上手くいかない

恋人から暴力を振るわれている



ストレスのセルフチェックを してみましょう!

ストレスが続くと私たちのこころや体
はSOSのサインを出します

この状態を放っておくと
「うつ」状態に近づくことがあります

チェックリストを使って、ストレスの
セルフチェックをしてみましょう

- 寝つきが悪くて、朝早く目覚める
- 食欲がない
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- イライラして怒りっぽい、あせる
- 集中力がなくなって、
物事を判断できない

最近、こんな状態が続いて
いたら要注意です!
相談できる身近な人に早めに
相談してみましょう。



身近に相談できる人がいなくても、
話を聞いてくれるところがあります

今の状態から抜け出したい
でも
自分だけでは
どうしたらいいかわからない

そんな時は相談機関を
活用してみましょう
今の状態から抜け出すきっかけを
つかめるかもしれません

相談窓口

どこに相談したらいいかわからないとき

東京都若者総合相談 若ナビ(18歳以上)

☎03-3267-0808

月～土曜 11時～20時

登録制のメール相談もあります

自殺を思い悩んだときの相談

東京都自殺相談ダイヤル
～こころといのちのほっとライン～

☎0570-087478

年中無休、14時～翌朝6時

(受付は翌朝5時30分まで)

恋人からの暴力で悩んでいませんか？

暴力って殴る、蹴るだけじゃないんです

○大声で怒鳴る

○家族や友達とのつきあいを制限する

○電話やメールを細かくチェックする

○行動を監視する

○性行為を強要する

こんなのも暴力です



恋人からこんなことをされたら、「愛されている証拠だ」「自分が悪いんだ」と抱え込まず、相談してください。

相談窓口

恋人から暴力で悩んでいるときの相談

東京ウィメンズプラザ

【女性用】

☎03-5467-2455

毎日（年末年始除く）9時～21時

【男性用】

☎03-3400-5313

月・水曜（祝日・年末年始除く）

17時～20時

お金のことで悩んでいませんか？

- 無理やり契約させられてしまった
- 必ずもうかると言われて投資したけれど…
- 無料だと思ってアクセスしたサイトから高額料金を請求された等
お金のことで悩んでいたら…



相談窓口

お金のことでなやんだときの相談

東京都消費生活総合センター

☎03-3235-1155

03-3235-2400（架空請求専用）

月～土（祝日・年末年始除く）

9時～17時

相談窓口

こころの悩み・病気に関する相談

東京都南多摩保健所
【日野市・多摩市・稲城市にお住まいの方】
☎042-371-7661
月～金、9時～17時

日野市 健康福祉部セーフティネットコールセンター
☎042-585-1111(代)
月～金、8時30分～17時15分

多摩市 健康福祉部健康推進課
☎042-376-9111
月～金、8時30分～17時

稲城市 福祉部健康課健康推進係
☎042-378-3421
月～金、8時30分～17時

その他、身近な相談窓口

あなたの大学や職場等にも相談窓口があります



編集:南多摩保健医療圏自殺対策担当者連絡会

発行:  東京都南多摩保健所

平成27年3月発行 印刷番号(26)10

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。