

こんな悩み抱えていない?

あなたの近くに
悩んでいる人はいない?



学校やバイト先での人間関係に疲れる

進路や将来が不安
就職活動についていけない

学校がゆううつ。勉強が手につかない

勉強やバイトの負担が大きくストレス

自分の考えや気持ちを
他者にうまく伝えられない

友達や家族とうまくいかない
何をしてもうまくいかない…

自分の性格について悩んでいる

もしも、友達から
悩みを相談されたら?

無理にアドバイスしなくて大丈夫!
しっかり話を聴くだけでも、
支えになれるよ



まずは相談機関へ、
電話で相談してみませんか?



自分や友達・家族のこころの悩み

電話相談「はあとライン」 **022-265-2229**
平日10時～12時、13時～16時

電話相談「ナイトライン」 **022-217-2279**
18時～22時 年中無休

生きているのが辛い…

仙台市こころの絆センター **022-225-5560**
【仙台市自殺対策推進センター】 平日9時～17時

思いがけない妊娠…

各区家庭健康課 連絡先は下記相談機関一覧を検索

デートDV・男女関係など…

エル・ソーラ仙台 **022-224-8702**
(女性のための電話相談) 月・水～土 9時～15時30分

エル・ソーラ仙台 **022-268-8302**
面接相談(予約) 月・水～土 9時～17時(予約・問合せ)
火 9時～21時

女性の人権ホットライン **0570-070-810**
(仙台法務局人権擁護部) 平日 8時30分～17時15分

仙台市女性への暴力相談電話 **022-268-5145**
月・水～金 9時～17時
火 9時～19時

ハーティ仙台 **022-274-1885**
(仙台女性への暴力防止センター) 月～金 13時30分～16時30分
電話相談、DV被害者グループミーティングなど 第1～第4火曜日 18時30分～21時

その他の相談機関一覧

ひとりで悩まず、まずは相談を。
(仙台市相談機関一覧)

検索

はなしを
聴くよ



仙台市こころの健康づくり
キャラクター「ここまる」

《Produced by・・・》

～ はあとケアサークル YELL ～

はあとケアサークル YELLとは?

仙台市内および近郊の大学生を参加者とした、
若年層に対するメンタルヘルスの普及啓発活動を
実施するボランティアサークルです

発行

仙台市こころの絆センター(仙台市自殺対策推進センター)
仙台市精神保健福祉総合センター内
住所: 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6 電話: 022-265-2191



なんとなく
元気がでない…

学校や人間関係など
悩みごとがある…

何に悩んでいるか
ハッキリしないけど、
不安でモヤモヤする…

まずは、
電話で話してみませんか？
でも、電話相談って不安…



～ 電話相談の流れ ～

つらいな…苦しいな…



まずは電話
してみよう！

うまく話せるかな…
名前言わなきゃダメ？

うまく話せなくても
大丈夫！名前や連絡先を
言わなくてもいいですよ！

話したら
気持ちが落ち着いた。
また相談しよう！

電話は何回かけても大丈夫！
あなたに合う相談先を
紹介することもあるよ



相談内容の秘密は必ず守ります

こころの元気をチェック！

最近2週間のあなたの状態に最も近いものを選んで、その数字を合計してください

明るく、楽しい気分で過ごした	3	2	1	0
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	3	2	1	0
意欲的で活動的に過ごした	3	2	1	0
ぐっすりと休み、気持ちよめざめた	3	2	1	0
日常生活の中に興味のあることがたくさんあった	3	2	1	0

ほとんど
毎日 3点

そういう日
の方が多い 2点

そういう日
の方が少ない 1点

そういう日
は全くない 0点

8点以上

大きな心配はなさそうです
あなたの周りの人達はどうか？



8点未満または
1項目でも0点が
ある場合

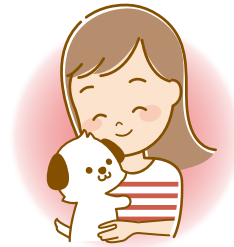
心の疲れがたまっているかも
長引くと心身の不調におちいる可能性
もあります。セルフケアをしたり、
誰かに相談してみましょう



日本語版WHO-5健康状態 (簡略版一部改変)

手軽にできるリフレッシュ方法！

- 好きなものを食べる
- 散歩する
- 動物とたわむれる
- 友達と電話で話す
- 思いっきり笑う
- 趣味に没頭してみる
- 寝る前に温かい飲み物
(ハーブティーやホットミルクなど) を飲む



- いつもより30分早く寝る
- 好きな曲を聴く
- ショッピングやカフェに行く
- 軽い運動やストレッチをする
- ゆっくりお風呂に入る

etc…

こころの健康を保つためのセルフケア —キーワードは「CARE」—

C

ommunication

友人や家族とお互いに相談しやすい関係を作るためには日ごろからのコミュニケーションが重要だよ



R

elax & Rest

ストレスで緊張した身体をリラックス。ちょっと一休みも必要だよ(右上「手軽にできるリフレッシュ方法！」を参考にしね)



A

ctivation

休みの日にごろごろしているだけではなく、スポーツやリフレッシュの時間をとる「積極的休養」も心がけてね



E

njoy

日々の生活を楽しんでますか。仕事や勉強が忙しくても、たまには趣味や熱中できる時間をもってね

