****

**その気持ち、誰かに話してみませんか**

SNSで相談したい

|  |  |
| --- | --- |
| **特定非営利活動法人****あなたのいばしょ**２４時間３６５日、年齢や性別を問わず、誰でも無料、匿名で利用できるチャット相談です。 |  |
| **１０代２０代女の子限定****特定非営利活動法人****BONDプロジェクト**月金土　16時30分～22時 | ID @bondprojectLINE＠友達追加 |
| **こころのサポートしが**毎日16時～24時 | LINE公式アカウント『こころのサポートしが』を友だち登録してご利用ください。 |

電話で相談したい

|  |  |
| --- | --- |
| **こころの健康相談統一ダイヤル**（ナビダイヤル）9時～21時（年末年始除く） | ☎0570-064-556 |
| **よりそいホットライン**毎日２４時間 | ☎0120-279-338 |

お金や生活に困っている

|  |  |
| --- | --- |
| **滋賀県消費生活センター****消費生活相談窓口**月～金　9時15分～16時 | ☎0749-23-0999 |
| **法テラス滋賀**（日本司法支援センター滋賀地方事務所）月～金　9時～17時 | ☎0570-078-339 |
| **彦根市社会福祉課** | ☎0749-23-9590 |

仕事の悩み

|  |  |
| --- | --- |
| **滋賀県労働相談所** | ☎0120-967164 |

こころとからだの不調について

|  |  |
| --- | --- |
| **自殺予防いのちの電話**毎日　16時～21時 | ☎0120-783-556 |
| **滋賀いのちの電話相談**金土日月　10：00～20：30 | ☎077-553-7387 |
| **彦根保健所** | ☎0749-21-0283 |
| **地域生活支援センター　まな** | ☎0749-21-2192 |
| **彦根市障害福祉課** | ☎0749-27-9981 |
| **彦根市健康推進課** | ☎0749-24-0816 |

恋人・パートナーからの暴力・悩み

|  |  |
| --- | --- |
| **配偶者暴力相談支援センター**（滋賀県中央子ども家庭相談センター内）毎日　8:30～22:00 | ☎077-564-7867 |

子どもの人権問題・いじめに関する相談

|  |  |
| --- | --- |
| **子どもの人権110番**月～金8時30分～17時15分 | ☎0120-007-110 |

****

**あなたの周りの人がいつもと様子が違うと感じたら・・・**

❶「どうしたの？」と声をかけてみます。

言葉に出してあなたが心配していることを伝えます。もし、話したくないと言われたら、相談しようと思ったらいつでも待っているよと伝えます。

❷相手の話を聴きます。

相手が話す内容を、「そんなことない」と「気のせいだ」などと否定しないで聴きます。

❸相談機関に連絡します。

相談内容が自分一人では解決できないほど深刻な場合は相談機関に連絡します。