

なや
悩んでいるあなたへ ささ
支えたいあなたへ

よ そうだんれい
マンガで読む相談例



ご自身が悩みを抱えている場合

再就職活動で不安解消をお酒に頼ってしまい……

仕事で帰りが遅いと同棲している恋人が暴力を……

周りに悩んでいる人がいる場合

介護をしている妻の疲れた様子が心配で……

思うように受験勉強の結果が出なくて……

過去にご紹介したマンガ

シングルマザーで忙しくて……

仕事のノルマや上司が厳しくて……

学校で新しい友達と馴染めなくなり……

息子の友達の様子がおかしく、心配です……

毎日残業で家族とすれちがいが……

夫に先立たれてから、寂しくて……

ご自身じしんが悩みなやを抱かかえている場合ばあい

再就職活動さいしゅうしょくかつどうで不安解消ふあんかいしょうをお酒さけに頼たよってしまい……





次の方
どうぞ



最近はどうですか？
昨日丁度この求人が出たんですが
浜野さん受けてみませんか？



浜野さん？

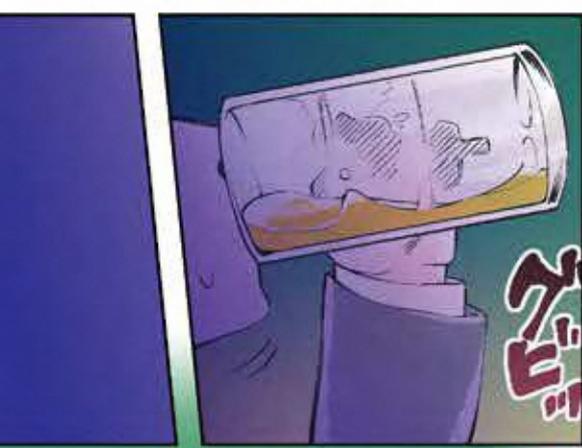
あ…



吉井たつお
市の職業相談員

吉井さん…

あ
浜野さん
お久しぶり
ですね



不採用
不採用
不採用

俺なんて
もうだめなんだ…



今日の面接
頑張るから！

…いいだろう？

ごめん
交通費と昼食代
もらえないか



え…
先週一ヶ月分
渡したのに…
最近お酒臭い気が
するけど
お酒に使って
ないわよね？





お悩みなら
ここに電話しても
いいと思いますよ

相談窓口
か…

はい
相談窓口です

あの…
初めてで…
どんな相談が
できるんですか？

お電話
ありがとうございます
ごさいます
ことでも
相談して
ください

PRATT…



…あの…実は…
就職活動中だけで
うまくいかなくて…
貯金も底を
つきてしまって
この先どうしたら
いいの…

そう
でしたか
大変でしたね



大変失礼かも
しれませんが…
お酒を飲まれて
いますか…？

え…!?



…



よかったら
面談に
来ませんか？
生活のこと
ゆっくりと
お話しましょう

来てくださって
ありがとうございます



ご自身じしんが悩みなやを抱かかえている場合ばあい

仕事しごとで帰かえりが遅おそいと同棲どうせいしている恋人こいびとが暴力ぼうりよくを……

さむら
木村りょう
くんやくしゃ
くみの婚約者

ただいま

すみ
な

おかえり！
ねえりょうくん
聞いて！

私（わたし）も
プロジェク
トの
リーダーを任
されたの！

俺（おれ）も
頑張（がんば）ら
ないとな

たなか
田中くみ
がくせいじだい
学生時代からの恋人と
どうせい
同棲（どうせい）して2年



数日（すくじつ）後（ご）
ただいま

りょうくん？

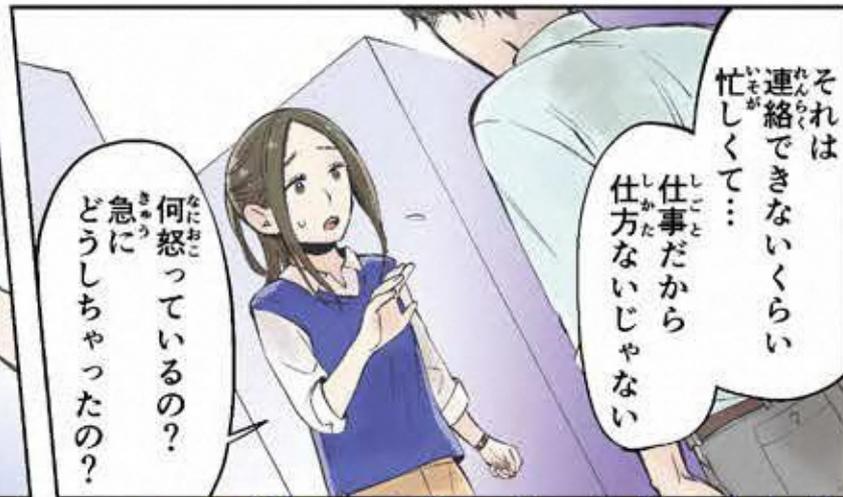
くみ
りょうくん、ごめん
今日（けふ）も遅（おそ）くなりそう
18:43





連絡もなしに？

何してたの？



何怒っているの？
急にどうしちゃったの？

それは連絡できないくらい忙しくて……
仕事だから仕方ないじゃない

何って……
仕事だけ……



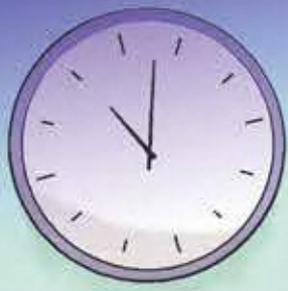
……!!!!

ばたんっ。

怒鳴られたり
暴力をふるわれる日も
あった



それからりょうくんは私の帰りが遅い日は必ずと言っていいほど機嫌が悪くて



あ
忙しいので
連絡するのを
忘れちゃった

やっと
終わったー
...りようくんのこと
考えててミス
するなんて...

はい
元は私の
ミスですから!



...今日は
どこかに
泊まろう...

...!!

こんな
時間までどこ
行ってたんだ!!!



くみちゃん
昨日の件
だけじゃなくて
最近ミスが
多いようだけど
何かあったの?

会議室



くみちゃん

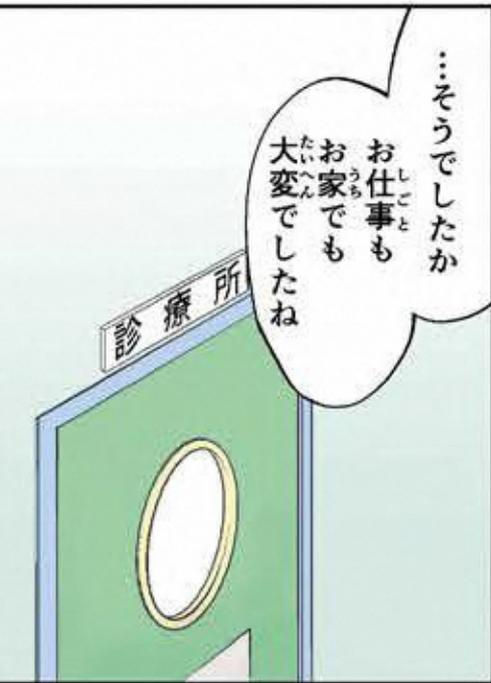
さくらぎ
如月さき
くみの上司

いえ
本当に
大丈夫です

でも何かあった
とかではないので
大丈夫です



すみません
私の不注意で...





相談窓口の中には
DVを専門に
しているところも
あります

よかったら
相談して
みませんか？



ゆっくり考えられて
返答してくださいって
大丈夫ですよ

どんなことでも
お話しくささいね

…あの…



あの…
今から相談所
に行くことに
なりました

そうですね
一人で
大丈夫ですか？
私も一緒に
行きましょうか



…はい



…ありがとうございます

…つらい思いを
されましたね

当相談所では
公的なシェルターも
あります

来所して
お話しいして
みませんか？

※産業医は事業場において労働者の健康管理等について、専門的な立場から指導・助言を行う医師のことで、相談内容によっては支援先につなげることもあります、DVでお悩みの場合はお住いの地域の女性相談センターなどでもご相談いただけます。

まわ なや ひと ばあい
周りに悩んでいる人がいる場合

かいご つま つか ようす しんぱい
介護をしている妻の疲れた様子が心配で……



はたの
畑野ふみ
はは
母スミエを
介護するために退職



ただいまー





そうは
言っても
やはり
心配だ…

もしも
お母さんのことが
大変なら
老人ホームを
探して…

ありがとう
でもお母さんの
側にいたいので
だから
もう少しだけ
頑張らせて



相談窓口…

パラ。



ふみ…



このような相談を
していいのか
分からないのですが…
実は妻が…

お電話
ありがとうございます
ごさいます



ありがとうございます
妻にも
伝えますね

あと
もしよろしければ
奥様にもこの番号や
相談窓口を
お伝えください
困った時や辛い時
いつでもお話しして
ください



すみません
1時間も
話してしまった
ようで…

いえいえ
話してくださり
ありがとうございます
ごさいます



ただいま



ふみ少し話があるんだ
ちよつといいかな



うん分かっている
これからは俺も介護とか家事とか色々手伝おうと思つて

今までふみは一人抱え込んでいたんじゃないかな



実は今日老人ホームの説明会に行ってきたんだ
老人ホームのことはこの間……

うん



俺が側にいるから

あなた……ありがとう



よかったら悩んでいること考えていること話して欲しい



実は……介護が大変だとあつたんだけど

何よりもお母さんの認知症が進むことでいつか私のことも忘れちゃうのかなつて不安で不安で

眠れない日が続いていて……

病院に行ったらうつ病だったの

さうだったのか……



一人で
頑張ったね

つらかったな
話してくれて
ありがとう

ううん

いえなくて
ごめんない
あなたはいつも
心配してくれて
いたのに...



もちろん
俺が家にいるときは
話聞くから安心して

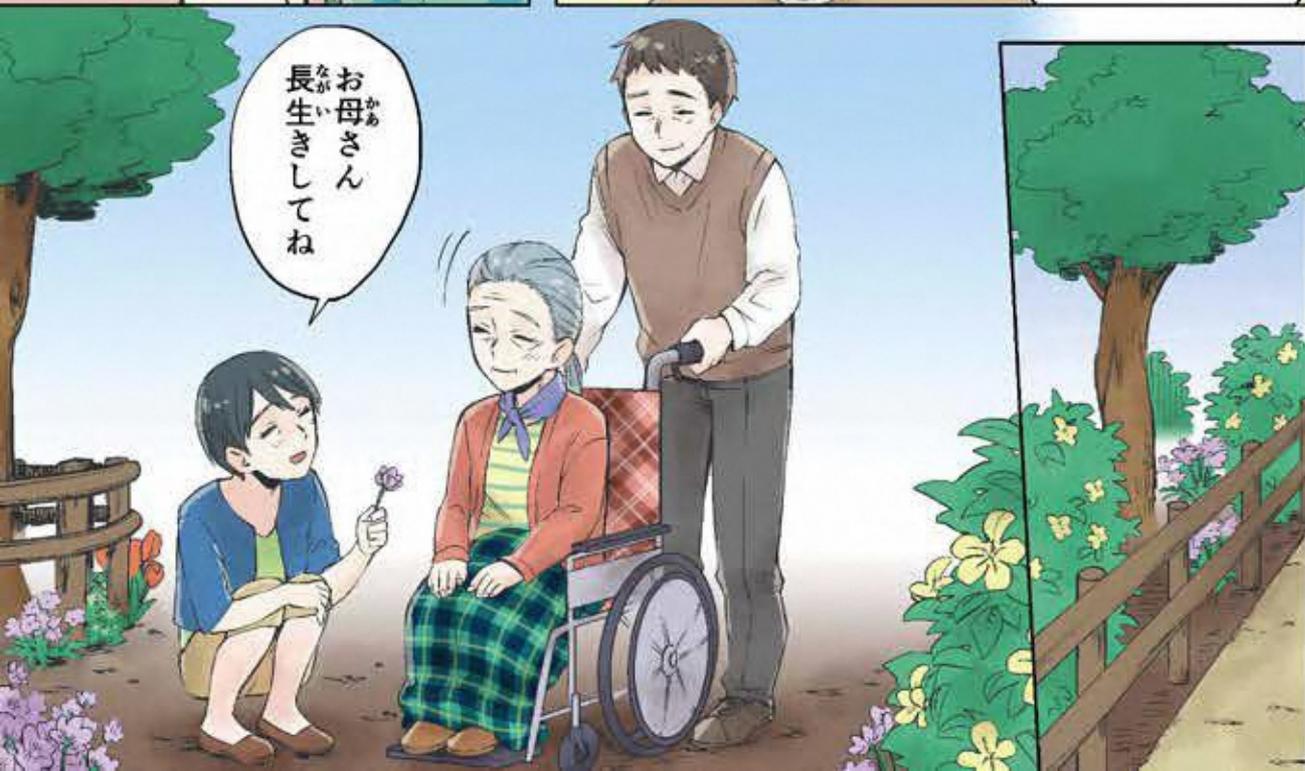


よかったら
ここに載っている
相談窓口
相談してみても
いいかもしれない
実は俺も
相談したんだ



ためしに
送ってみよう
かしら

メールも
あるのね
電話だと
お母さんのことが
気になって
落ち着いて相談
できないけど
メールなら安心ね



お母さん
長生きしてね



まわ なや ひと ばあい
周りに悩んでいる人がいる場合

おも じゆけんべんきよう けっか で
思うように受験勉強の結果が出なくて……

模試返却



……

この前の模試の結果が返ってきたんだって？



ねもと 根本たく
ゆうめいこくりつだいがく め ぎ
有名国立大学を目指す
じゅけんせい
受験生



うん…

さっき家の前で
みさちゃんのお母さんに会った時
言ってたわ

ねもと 根本まゆみ
はは
たくの母

『たくちゃんの
おかげで
夏休みに
みさも勉強
頑張ったから
前より良い
判定だったわ』って
みさちゃんのお母さん
喜んでたの

う、うん…

それで
たくの
結果は？



それより今日
模試の結果が
出たの

判定は
Bだったって

Bか…

お帰りなさい
今日も遅かったのね
ああ
飲み会でね
連絡してな
すまない



…いつもと同じ
B判定だった
そう

ねもと 根本せいじ
ちち
たくの父
おな だいがく
たかが自分と同じ大学に
いきぼう
行くことを希望している



ただいま



はたく
入るぞ

かばっ

勉強せずに
寝て
いるのか!

B判定と聞いたが
安心できないぞ!

父さんの時は
A判定だったんだ!

頑張りが
足りないんじゃないか!

…お帰り
なさい…

ごめんなさい…
ごめんなさい…



ばたん



もしかして
遅くまで
勉強してた?
目の下に
くまがあるよ

ギョ



あんまり無理しなくても
いいんじゃない?
たくは頭良いんだし!

そんなこと
ないよ
ただ必死に
勉強して
いるだけ

またまた
そんな謙遜
しちゃって!



…謙遜とかじゃ
なくて…



おはよう!

…あれ?
寝ぐせ?

おう…
おはよう

ちよつと
寝坊
しちゃって…

こんの
今野みさ
たくの
クラスメイト



たく!
 今日何人かで
 図書館で
 勉強するんだけど
 たくも来ない?



……うーん
 今日はごめん

あれ?
 今日は塾ない日
 だよな?

たく
 教え方上手だから
 来てくれたら皆も
 喜ぶんだけどな



あ……



……もう
 放って置いて
 くれなやか!



今どう
 思うん
 だや

そう
 いう
 こと
 ない
 っ

勉強
 する
 こと
 ない
 っ



珍らしいわね
 今野さんが
 ぼーっとして
 いて
 怪我だなんて

何か
 悩みごと?

ふじた
 藤田あかね
 こうこう
 高校の養護教諭

翌日

やっぱり
 おかしいわ……





…心配してくれていたのに
この間は無視してごめん

話してくれて嬉しい
ありがとう



なに悩んでいて
どうするべきか
やっと整理できたんだ

実は
みさに教えてもらった
相談窓口で電話を
かけてみたんだ

匿名でも
大丈夫って思ったなら
思っていたこと
全部話せて…



そう
だったんだ…
大変だったんだね
たく



まだ
受検が
終わら
ないし
わたく
しにも
父さん
に怒ら
れてば
かりだ
けど…

でも
自分な
りに
頑張り
続ける
ことよ



そっか…
たくは充分頑張り
ていると思うよ
私でよければ
いつでも話
聞かからね

過去かこにご紹介しょうかいしたマンガ

シングルマザーで忙いそしくて……



けんたの
話だと

たかしくんは
少し元気に
なってきた
らしいけど…



たかしくんの
お母さんだ

なんだか
疲れてる
みたい…



！そうだ

今からうちで
少しお茶して
いかない？

美味しい紅茶
もらったのよ

少し
な…



こんにちは

お久しぶり
ですね

…ええ



さおりさん！

ようこそさん



元気ない
みたい
だけど…

…ねえ
さおりさん
何かあった？



…そうなんだあ
へえ…
……



そうだったの
仕事と家事の
両立って
とても大変よね
…！

たかして
一緒に過ごす
時間も少なく
なって…
仕事のストレスで
きつく当たって
しまうことも
あるし…！



…あのね
シングル
マザーに
なってから
仕事と
家事で
精一杯の
毎日で…



こころの健康相談
統一ダイヤル…？

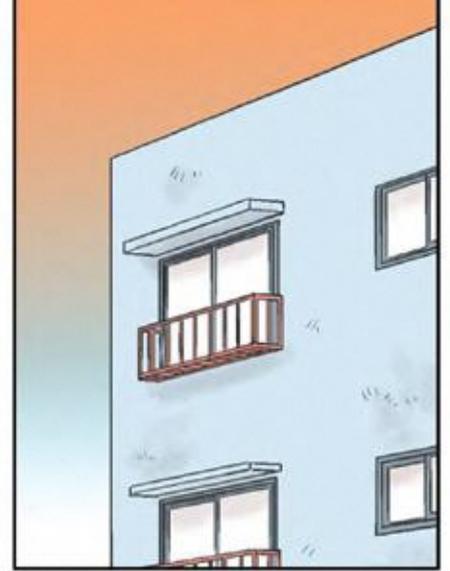
その言葉を
待っている人がいます。

…強化月間です。



私も
いつでも話
聞くからね

ここに
電話で相談
してみるの
はどうかしら？





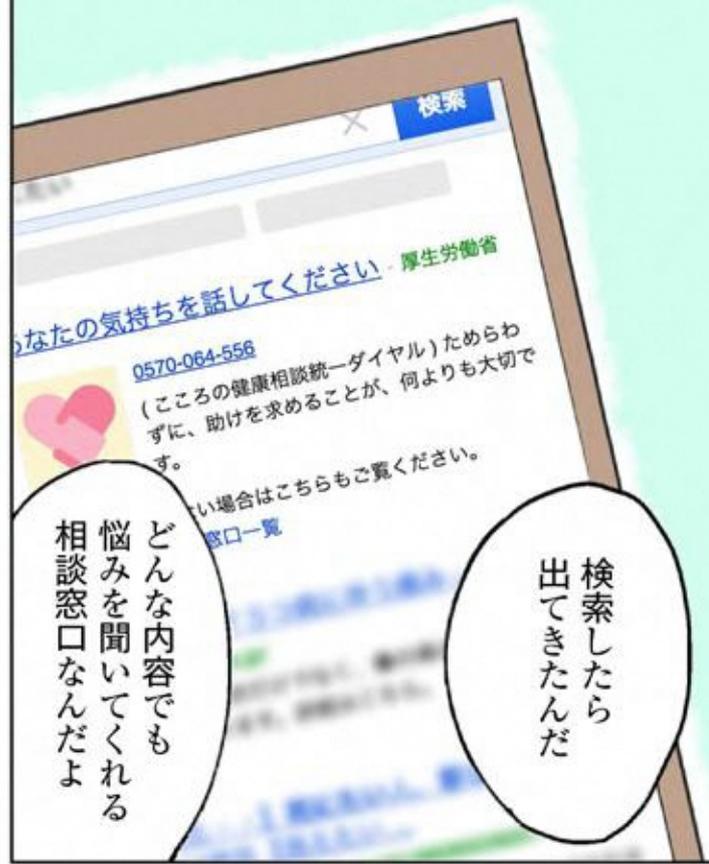


かご しょうかい
過去にご紹介したマンガ

しごと じょうし きび
仕事のノルマや上司が厳しくて……





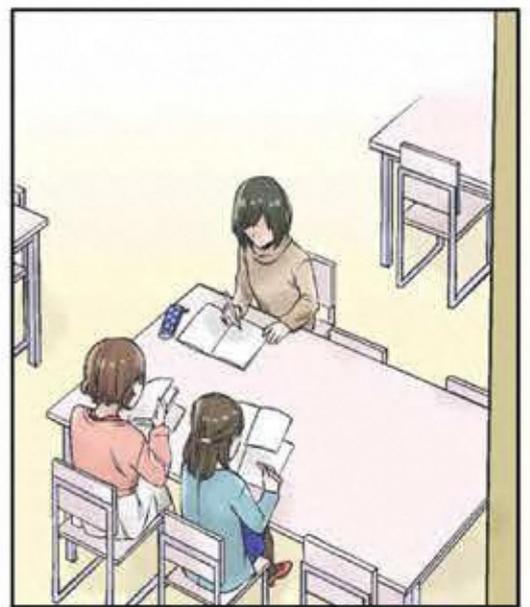






かこ しょうかい
過去にご紹介したマンガ

がっこう あた ともだち なじ
学校で新しい友達と馴染めなくなり……





あれから
すずともさえとも
話していないし

りかとも
気まずいまま

…私
このまま大学で
ひとりぼっちに
なっちゃう
のかな…



…なんで
あの時

「そんなこと
ないよ」って
言えなかったん
だろう…!



大学の友だちと
馴染めなく
なって…

いつも
話してくれる
りかちゃんは？

同じ大学
じゃないの？



なんだか
元気がない
みたいだけど



ゆみちゃん
どうしたの？



あのね
私の
思い過ごし
だったから
いいんだけど



…ゆみちゃん



ええ…まあ







今日
りかに会ったので
正直に話したら
「昔からのネタ
だから気にする
ことはない」と
笑って
言われました



私のこと
心配して
くれたの？

ゆみは
優しいね♪

…良かった

りかが
傷ついて
なくて…!



また4人で
仲良くできたらいいな
と思います



私の気にしすぎ
だったみたいですが
まだ少し
不安なところも
あるけど



また困った
ことがあったら

いつでもメール
くださいね



こんにちは
よかったですね!



かこ しょうかい
過去にご紹介したマンガ

むすこ ともだち ようす しんぱい
息子の友人の様子がおかしく、心配です……

宙を見上げたかと思うと
深いため息を吐くんだ

いつもうつむいてて
暗いオーラが漂ってて

けんた



最近たかしの様子が
変なんだ

声をかけたけど
何でもないって
逃げちゃったの

母さんもこのあいだ
スーパーの帰りに見たわ

ようこ

絶対何でもないわけ
ないのに…

でもどうすれば？

あ！
そういえば…

ぶんぶん

—という
ことがあって…

周りの人が
何か
できることがないか
相談することも
できるのね

悩んでいる
本人じゃ
なくても
いいんだ

きつとたかしも
もらってるはず
だけど…

こころの健康相談
統一ダイヤル…

学校に
カウンセリングの
先生が来て
こんなの
配られたんだ





相談員

ですから…

無理に聞き出そうとしても話してくれないと思います

そうですね…



どうしたらいいんでしょうか…

昔は息子ともよく遊んで
明るい子だったんです



ただいまー



たかしくんはお茶とジュースどっちがいい？



おっ

おっ

いらっしやい！



水で大丈夫です…



俺ジュース

キミはまた虫歯になるからダメです

…僕は



…やっぱり…



たかしくんが遊びに来るの久しぶりね
前みたいに気軽に遊びに来て！

おんも喜びから！

は、はい…



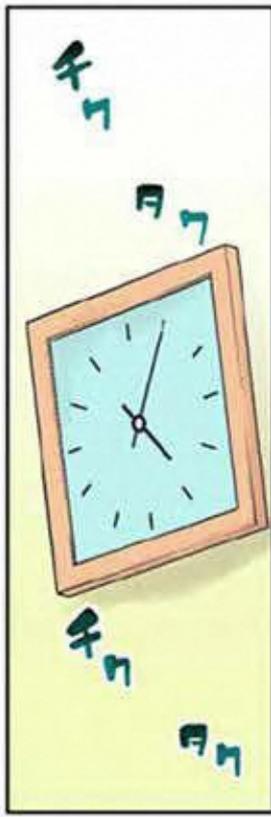
母さん



たかし!
ひさびさに
Nee
やろうぜ!
母さん
一緒にお菓子も
持ってきてよ!



はい、これ…



そっか…

ゲームも
見るだけでいいって
全然やらなかったよ

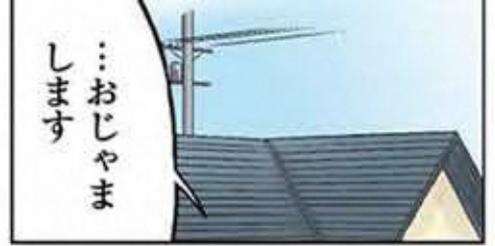


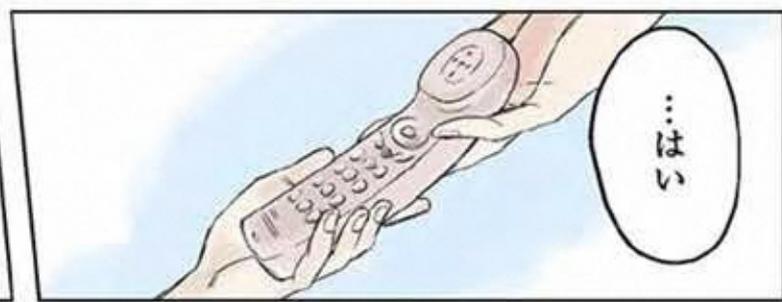
まかせろ!!

けんたはまた
たかしくんを
連れてきてね



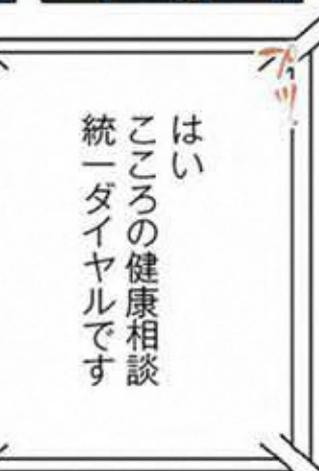
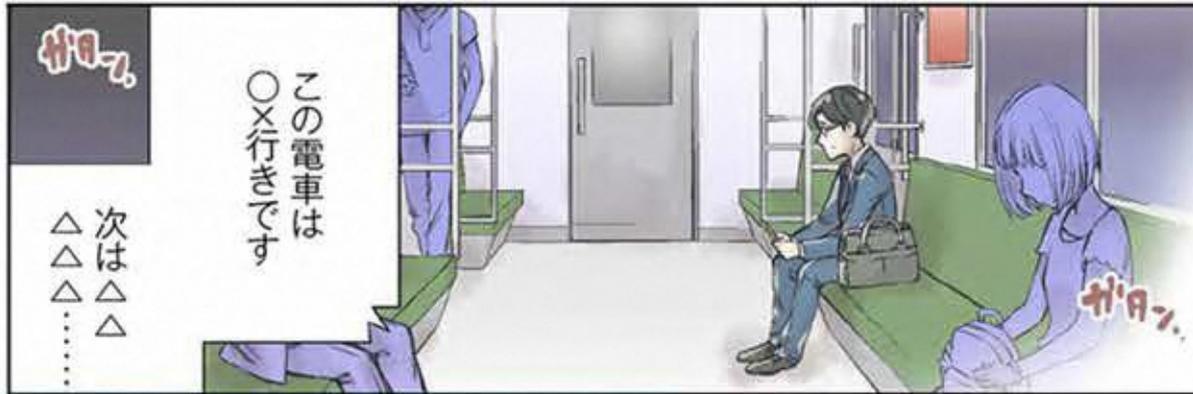
でも
味方になってくれる人がいるって
分かってもらうのがいいって
相談員の人が言ってたから





かこ しょうかい
過去にご紹介したマンガ

まいにちざんぎょう かぞく
毎日残業で家族とすれちがいが……





…実は
会社の
長時間労働に
悩んでいて…



ほ…

どんなことでも
お話しください



相談員



そうだ、ここ最近みゆきと
まともに会話なんかしてない…



妻とも
すれ違いが多くて
会話が減ってしまい
些細なことで
喧嘩ばかりで…

はい、そのせいで
帰宅は毎日この時間



いわゆる
サービス残業
というやつなんです



なるほど
長時間労働で
悩んでいるんですね



口を開けば
愚痴ばかり、喧嘩ばかりで…



ホロ

勤務時間が
長いことで奥様との
会話が減って
いったのですね



え…

ほがと!



おかえり
なさい

ただいま…



…ううん

ふ!



遅くなってごめんな

いつも
ありがとう



数日後

はい
こちらの健康相談
統一ダイヤルです



お仕事
おつかれさま





かこ しょうかい
過去にご紹介したマンガ

おっと さきだ さみ
夫に先立たれてから、寂しくて……



田中さちえ



あなた、病院へ
行ってきますね

あら
もうこんな時間



田中さちえさーん



林だいすけ

心配かけて悪いねえ…

さちえさん
顔色悪いね？
どうしたの？

さちえさんが
元気ないと
心配ですよ



いつもの
お薬ですね

はい
どうも

なかなか
食欲も出なくて
夜中に
頻繁に目が
覚めちゃうのよ…



主人を
亡くしてから
一人で
寂しくってね…

子どもたちも
なかなか帰って
きてくれないから

病気も
良くならないから
この先心配だし



それと…

お母..



そうでしたか…

それは先生に
相談した方が
いいですね

そうするわ

心の病気
カウンセリング
老後のセカンドライフ

必要に応じて
悩みに合わせた
専門家にもつないで
くれるから



そうねえ…

一度電話してみたら
どうでしょう？

これはね
こころの健康相談
統一ダイヤル
といって

いろんな人の悩みを
電話で聞いてくれる
相談窓口なんです

そばにいるからね。

これは？

あなたのために、
何ができるのだろう。
そんな時、
「いのち支えるゲートキーパー」
を知りました。

9月10日～9月16日は、自殺予防週間です。
みんなで取り組もう、いのち支えるゲートキーパー

あなたに気づく 助けを呼ぶ 気持ちを伝える 誰かに話せる

悩んでいる方・周りや悩みのある方、ご相談ください。

こころの健康相談統一ダイヤル 24時間フリーダイヤル

0570-064-556 0120-279-338

0120-279-226

自殺対策 快活 厚生労働省



だいすけくんが
言うなら…

ガキ



秘密は守られるので
安心して
お話してください

よくお電話
くださいました



相談員

はい
こちらの健康相談
統一ダイヤルです



あ、あの
一度電話してみたら
どうかと言われて
かけたのですが…

そう
でしたか



どうも
ありがとう
ございました

いえいえ

教えていただいた
地域包括
支援センターへも
行ってみます



はい…
それで
実は…



またなにかあれば
いつでも
お電話くださいね

でも無理は
禁物ですよ



3週間後

田中さちえ
さーん



だいすけくんに
教えてもらった
ころの健康相談
統一ダイヤル
とっても良いの

みたいですね



この間より顔色が
ずいぶん良くなりましたよ

そうなの

こんな
おばあちゃんの
話もちゃんと
聞いてくれて…

地域包括
支援センター
という所を
紹介してもらった
のだけれど

それで



今度、
そこで教えてもらった
同世代の活動に
行ってみようと思
ってるのよ

いい
ですね！





では移動
しましょうか

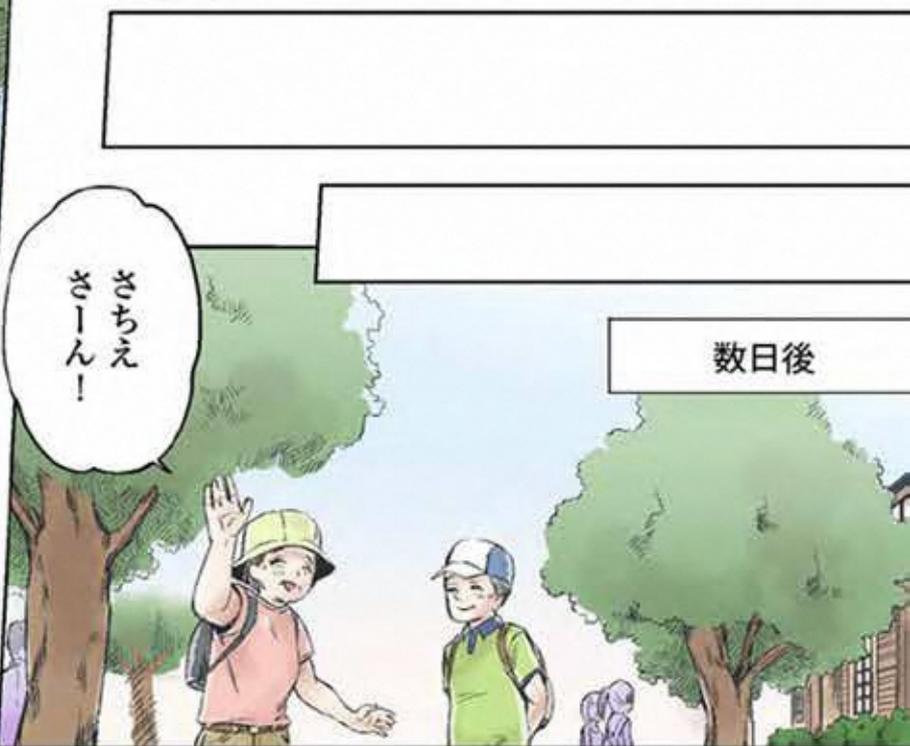
ニヤニヤ

お待たせ
しました



さちえさんが
元気になって
僕も
うれしいですよ！

あらやだ
うれしいこと
言ってくれるのね



さちえ
さん！

数日後



相談して
よかったわ

あら、
綺麗なお花
素敵ね？！
素敵ね？！



今日のお店は
私が調べたの！

まあ
楽しみね！

「^{しえんさき}支援先につなぎたい」「^{なや}悩みを^{そうだん}相談したい」^{とき}時は……

^{しえんじょうほうけんさく}
支援情報検索サイト

<http://shienjoho.go.jp/>

^{けんこうそうだんとういつ}
こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

^{じかんこどもえすおーえす}
24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

よりそいホットライン

0120-279-338



じさつたいさくすいしんしつ 自殺対策推進室

このマンガは、支援先での取材をもとに、どのような相談があるのかをご紹介します。
相談例をご紹介しますことで、悩んでいる方、または悩んでいる方を支えたい方に、支援先の周
知と利用促進を目的に制作されました。

以下の場合を除き、印刷やコピーをして、ご自由にご利用・配布ください。

- ・このマンガまたはマンガの内容（イラスト・文章）を営利目的で利用することを禁じます。
- ・このマンガまたはマンガの内容（イラスト・文章）をインターネット上の配信サイト等へ配布することを禁じます。
- ・このマンガまたはマンガの内容（イラスト・文章）を加工して第三者へ譲渡、配布、販売することを禁じます。

※このマンガはフィクションです。登場する人物等は架空であり、実在のものとは関係ありません。