

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^かえている場合^{ばあい}

再就職^{さいしゅうしょくかつどう}活動^{ふあんかいしょう}で不安^{ふあん}解消^{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



はまの
浜野さん？

あ…



さいきん
最近はどうですか？
きょうど
…昨日丁度
この求人が
出たんですが
はまの
浜野さん
受けて
みませんか？



…あ
はまの
浜野さん
お久しぶり
ですね

よしい
吉井さん…

よしい
吉井たつお
しよきょうそうだんいん
市の職業相談員



不採用

不採用

不採用

俺
俺なんて
もうだめなんだ…



きょうめん
今日の面接
がんばるから！

…いいだろう？

ごめん
ごめん
交通費と昼食代
もらえないか

え…
先週一カ月分
渡したのに…

さいきん
最近お酒臭い気が
するけど
お酒に使って
ないわよね？



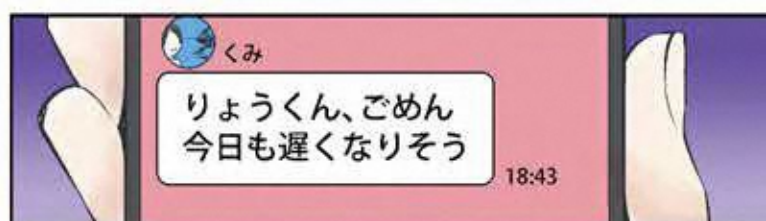
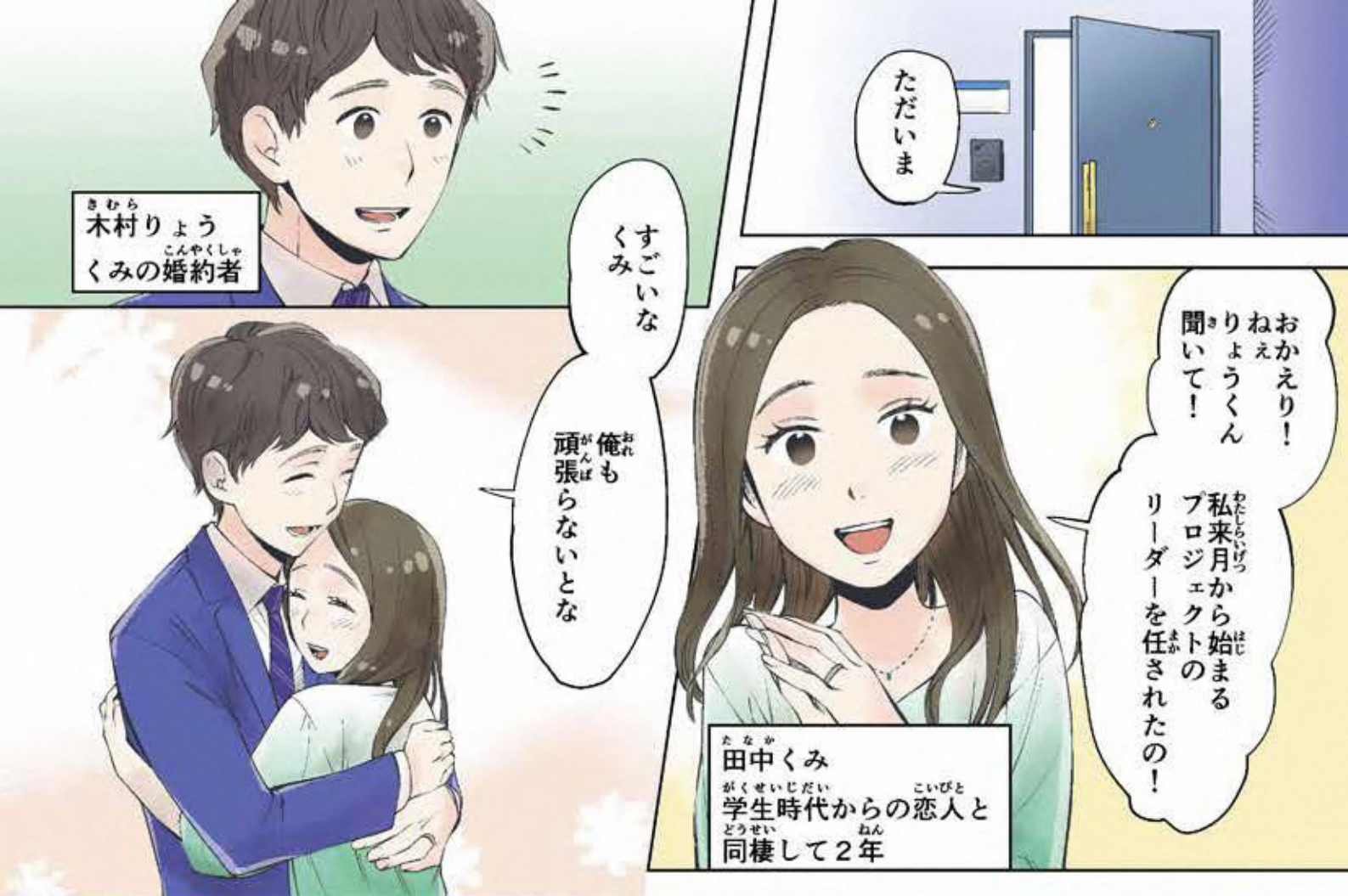


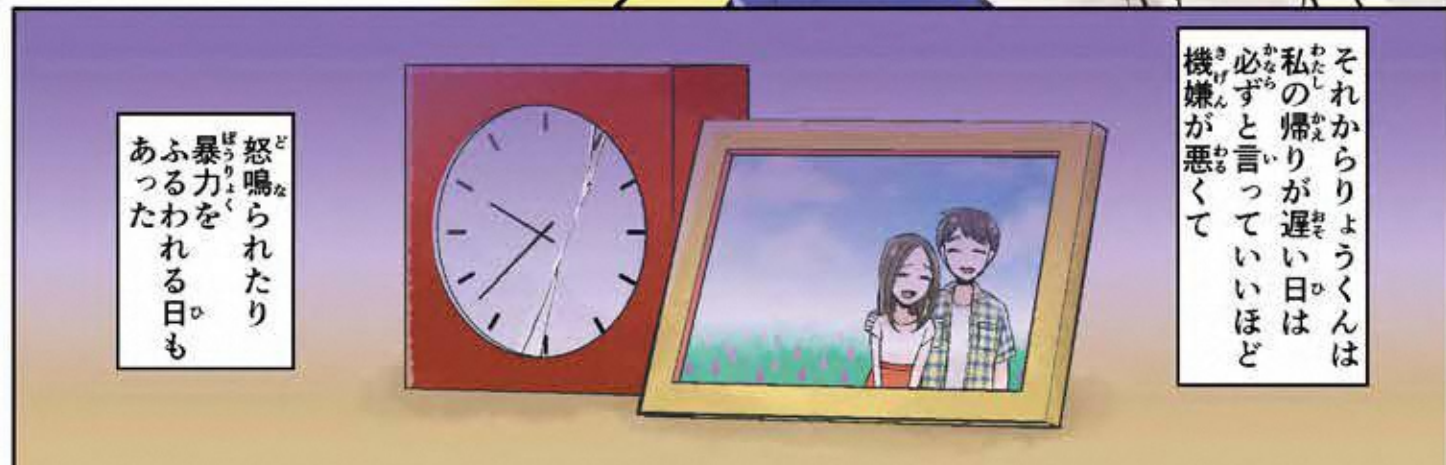
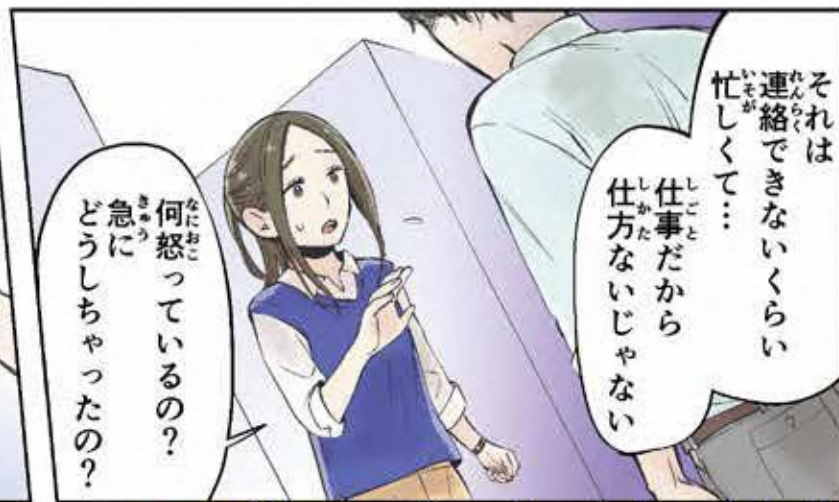




ご自身^{じしん}が悩み^{なや}を抱^かえている場合^{ばあい}

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^{ぼうりょく}を……







あ
いそが
忙しくて
りようくん
連絡するの
忘れちゃった



やっと
終わったー
...りようくんのこと
考えてミス
するなんて...



くみちゃん
ひとりで大丈夫？

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
行つてたんだ!!!



本当に？
その様子だと
帰れていない
ようだけど...

いえ
本当に
大丈夫です



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



はい

昨日
大丈夫だった？
話を
聞きたいんだけど
ちよっといい？

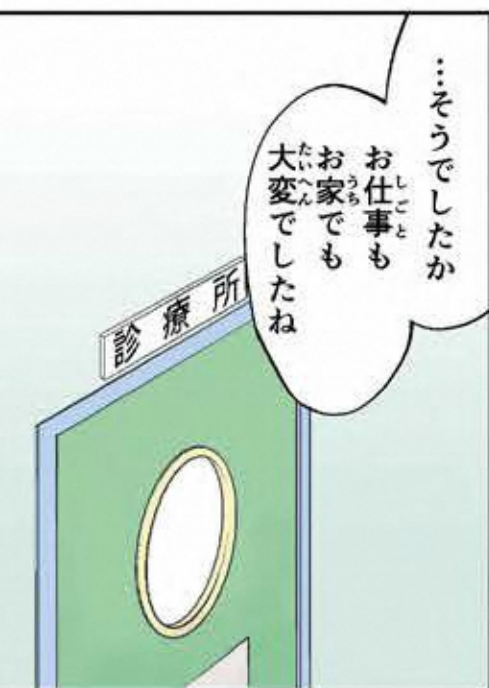
くみ
ちゃん

きさらぎ
如月さき
くみの上司



でも何かあった
とかでは
ないの
大丈夫です

すみません
私の
不注意で...





相談窓口の中なかには
DVを専門せんもんに
しているところも
あります

よかったら
相談そうだんして
みませんか？



ゆっくり考えられて
返答へんとうしてくださって
大丈夫だいじょうぶですよ

どんなことでも
お話はなしく下さいね

…あの…



そうなん
ですね

一人ひとりで
大丈夫だいじょうぶですか？
私も一緒いっしょに
行きましょうか

あの…
今から相談所そうだんしよに
行くことに
なりました



…はい



…ありがとうございます

…つらい思いを
されましたね

当相談所とうそうだんしよでは
公的こうてきなシエルターも
あります

来所らいしよして
お話はなしして
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す。
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……







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



パラ…

相談窓口…

説明会

老人ホームの家

ふみ…

お電話
ありがとうございます
ごさいます

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

ありがとう
ごさいます
妻にも
伝えますね

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

ありがとう
ごさいます
妻にも
伝えますね

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

ありがとう
ごさいます
妻にも
伝えますね

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

ありがとう
ごさいます
妻にも
伝えますね

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

ありがとう
ごさいます
妻にも
伝えますね

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

ありがとう
ごさいます
妻にも
伝えますね

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

ありがとう
ごさいます
妻にも
伝えますね

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

ありがとう
ごさいます
妻にも
伝えますね

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

ありがとう
ごさいます
妻にも
伝えますね

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

ありがとう
ごさいます
妻にも
伝えますね

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
分かってる

これから俺も
介護とか家事とか色々
手伝おうと思って

今までふみは
一人で抱え込んで
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



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



俺が側に
いるから

あなた……
ありがとう



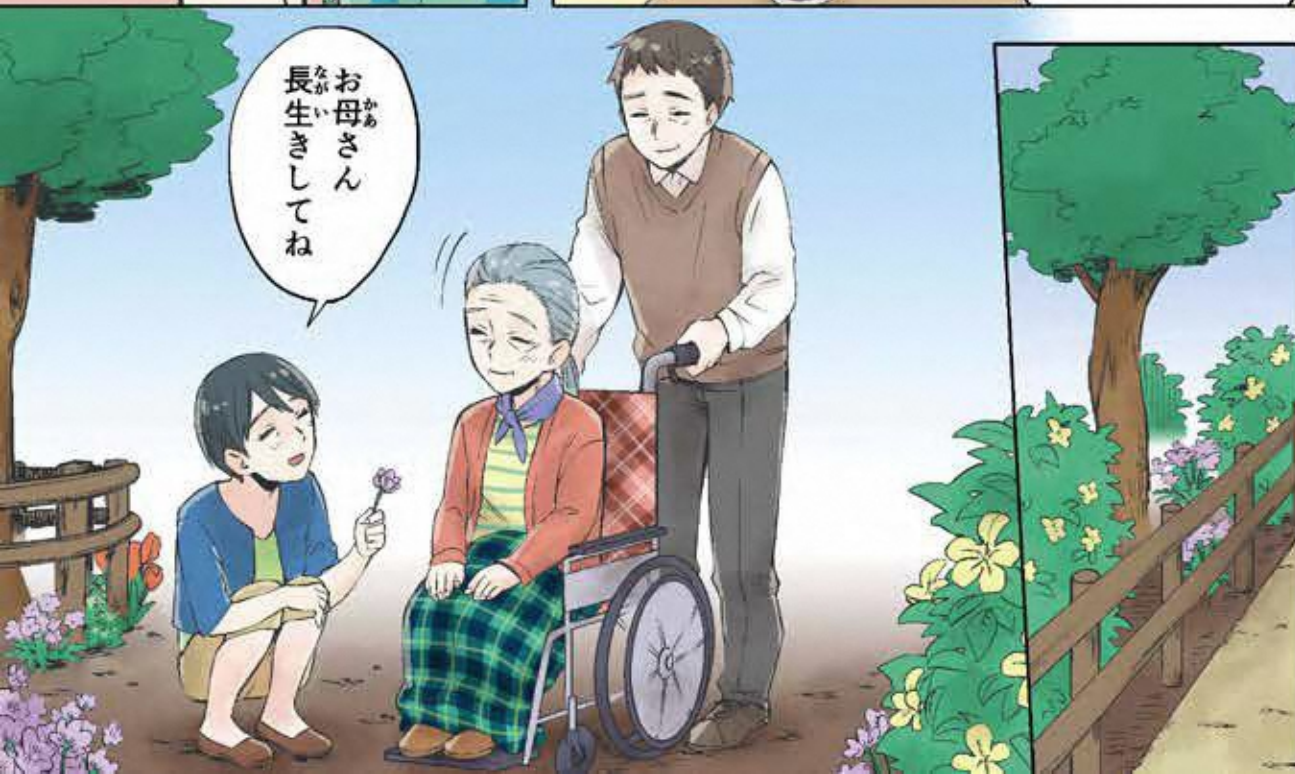
実は……
介護が大変だと
あつたんだけど

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
忘れちゃうのかなって
不安で不安で

眠れない日が
続いている……

病院に行ったら
うつ病だったの

そう
だったのか……



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 じゅけんべんきょう 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 ぞ
有名国立大学を目指す
じゅけんせい
受験生

う、うん…

それで結果は？

『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

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…

ああ
飲み会でね
連絡してな
すまない

お帰りなさい
今日も遅かったのね

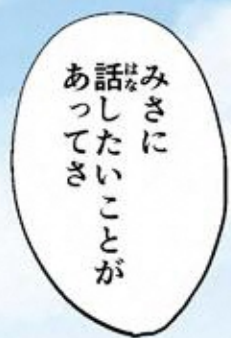
ねもと 根本せいじ
ちち
たくの父
たくが自分と同じ大学に
行くことを希望している

…いつもと同じ
B判定だった
そう

ただいま









…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



何に悩んでいて
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
相談窓口に電話を
かけてみたんだ

匿名でも
大丈夫って思ったら
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
受験が
終わっ
たわけ
でもない
し
父さん
にも
怒られ
て
ばかり
だけど…

でも
自分
なりに
頑張
り続
けた
よ



そっか…
たくは
充分
頑張
って
いる
と思う
よ
私
でよ
ければ
いつ
でも
話
聞
く
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……











かこ過去にご紹介したマンガ

しごと仕事のノルマや上司が厳しくて……











過去かこにご紹介しょうかいしたマンガ

学校がっこうで新しい友達あたと馴染なじめなくなり……



イマイチじゃ
なかった？

すず

…ねえ
昨日のりかの
ワンピース



あの子って
服のセンス
ないよねー

だよー

ゆみ

え…？

……うん



それ
私も思った！
ゆみも
思ったでしょ？

さえ



でさー

とうなんだー

………！



待ってたよ

全然ヘーキ♪

ごめーん

お待たせ♪



りか









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

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！



過去にご紹介したマンガ

息子^{むすこ}の友達^{ともだち}の様子^{ようす}がおかしく、心配^{しんぱい}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

母さんもこのあいだ
スーパーの帰りに見たわ

声をかけたけど
何でもないって
逃げちゃったの

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…

ぐも ぐも

—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

きょうとたかしも
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





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！

母さん

はい、これ…

チン

アツ

チン

アツ

はいはい

ゲームも
見てるだけでいいって
全然やらなかったよ

そっか…

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

けんたはまた
たかしくんを
連れてきてね

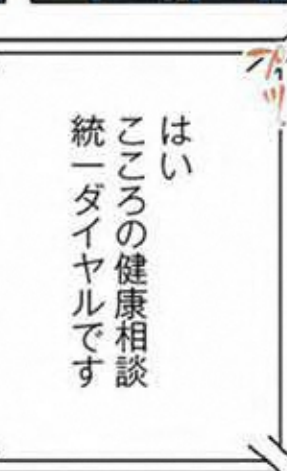
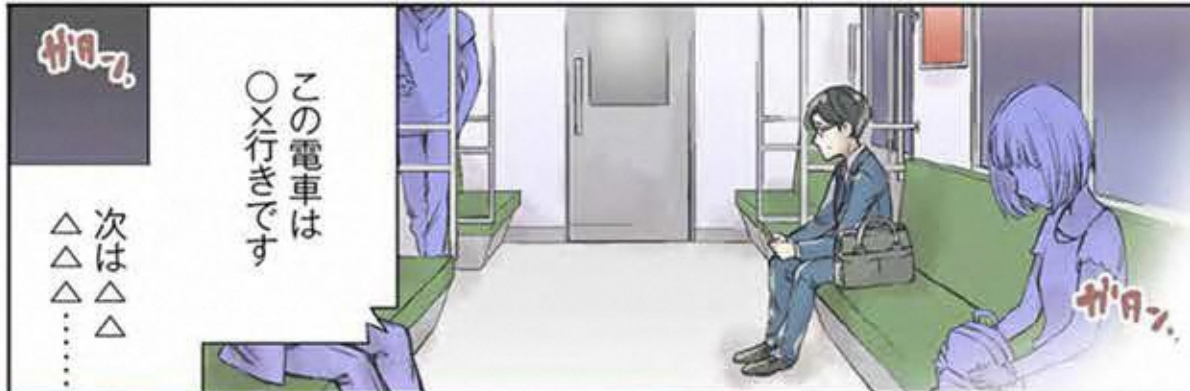
まかせろ！





かこ 過去にご紹介したマンガ しょうかい

まいにちざんぎょう 毎日残業で家族とすれちがいが…… かぞく





…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…



はい、そのせいで
帰宅は毎日この時間

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…



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







過去かこにご紹介しょうかいしたマンガ

夫おっとに先立さきだたれてから、寂さみしくて……



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...



病気も
良くならないから
この先心配だし



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



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

これは？

そばにいるからね。

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

変化に気づく 助けを求めよう 気持ちを元に戻そう 助けを求めよう

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





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
さん



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

みたいです



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…

それで

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

うん

うん



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！





「^{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。