

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^{さけ}解消^{たよ}をお酒^{さけ}に頼^{たよ}ってしまい……





次の方
どうぞ



浜野さん？

あ…



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？



…あ
浜野さん
お久しぶり
ですね

吉井さん…

吉井 たつお
市の職業相談員



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？

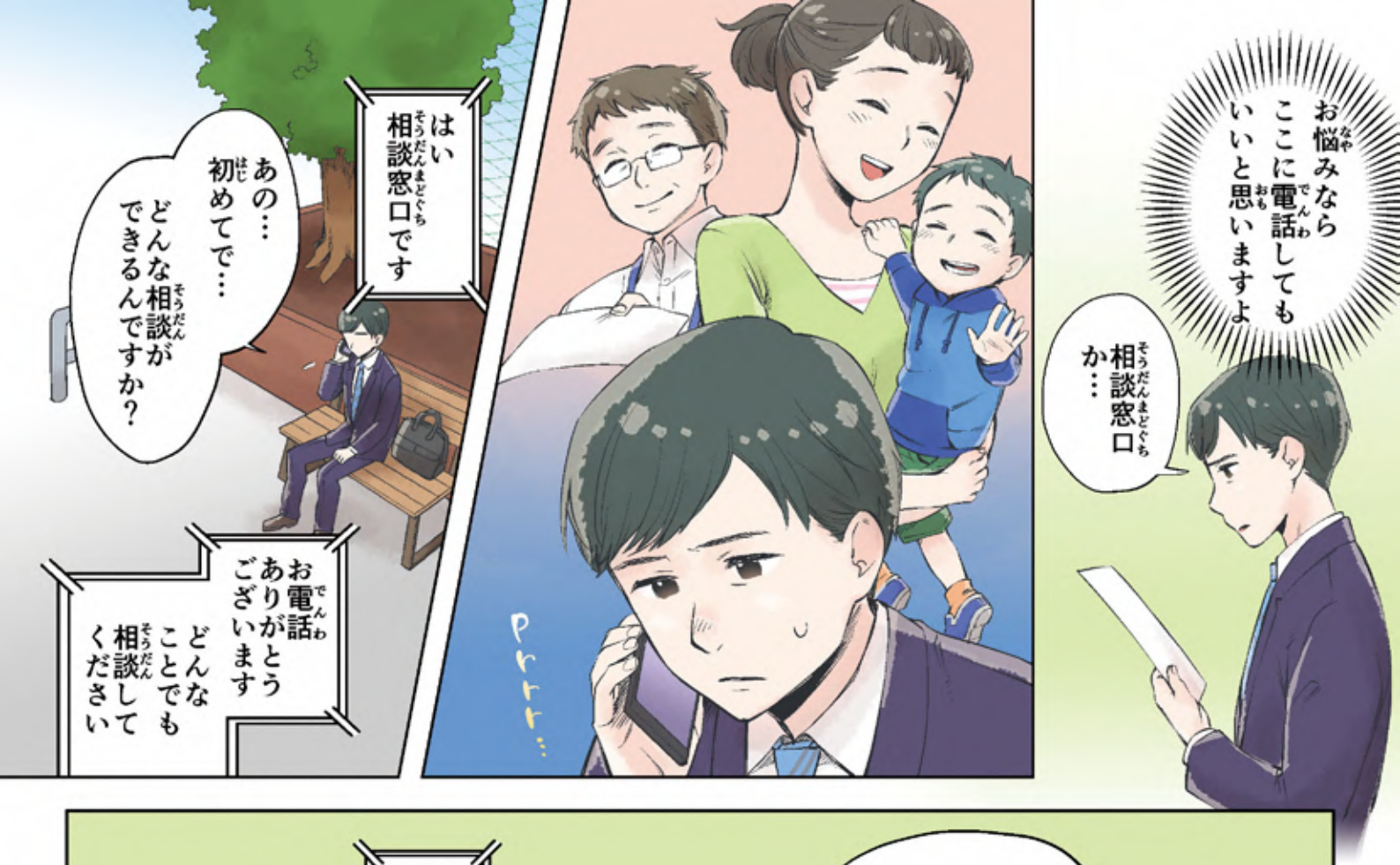
ごめん
交通費と昼食代
もらえないか

え…
先週一ヵ月分
渡したのに…

最近お酒臭い気が
するけど
お酒に使う
ないわよね？







何だか
むしやくしやして…

飲んでしまい
ました…



どの程度
で飲まれるん
ですか？



就職活動が
上手いかなくて…
気が滅入ってしまつて…

しょっちゅう
イライラしたり
そわそわしたりして…
ついお酒を飲むようになつてしまつたんです…



お話し
くださつて
ありがとうございます

アルコール依存症の
可能性があるかも
しれませんので
よかったら専門医に
相談されては
いかがでしょうか？

専門医を紹介できますし
生活保護のワーカーさんにも
一緒に相談しませんか？

慌てず
ゆっくり治して
いきましようね



お願いします…！
妻と子供のためにも
俺がんばります



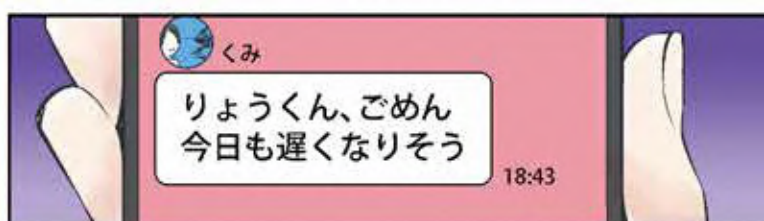
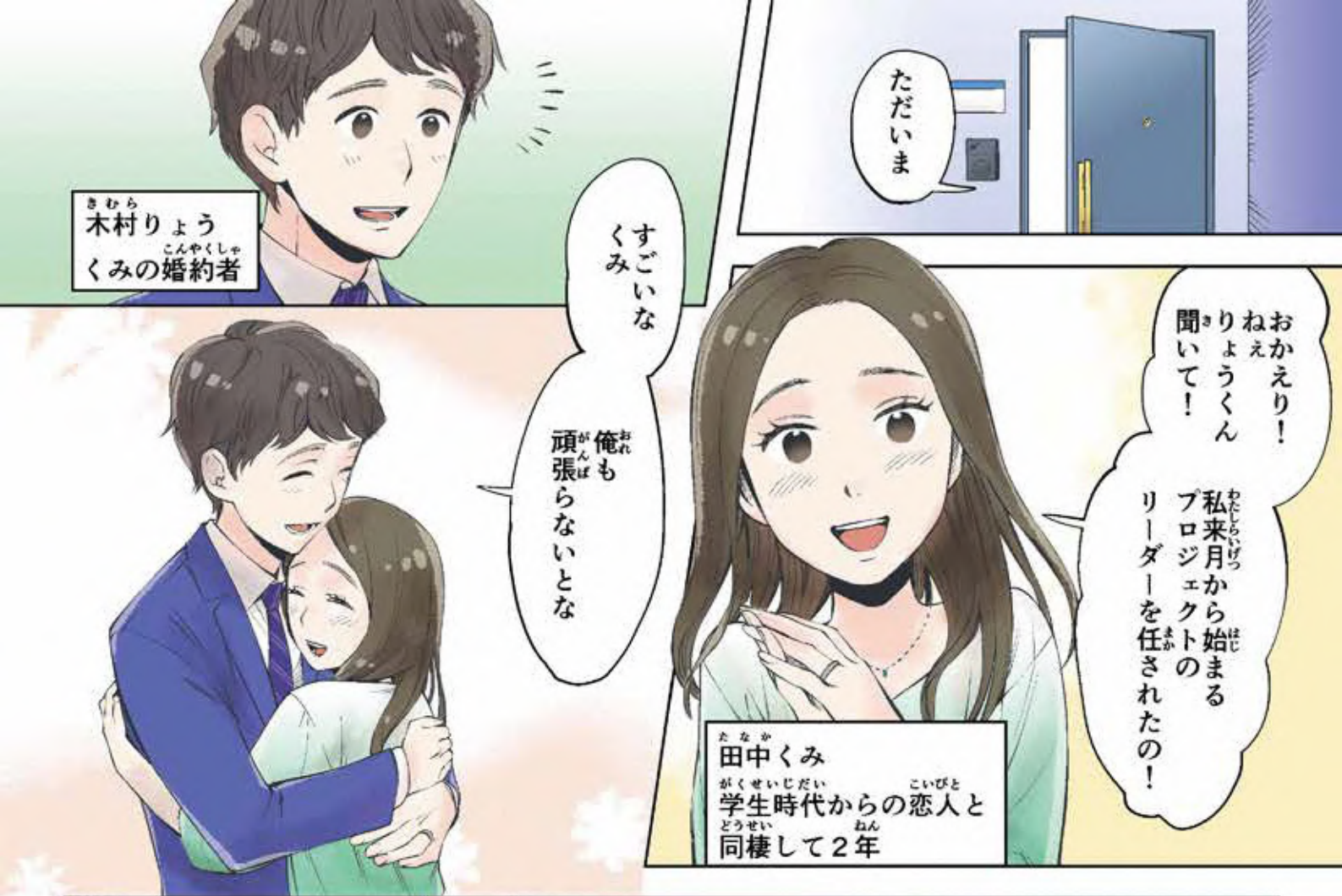
…はい

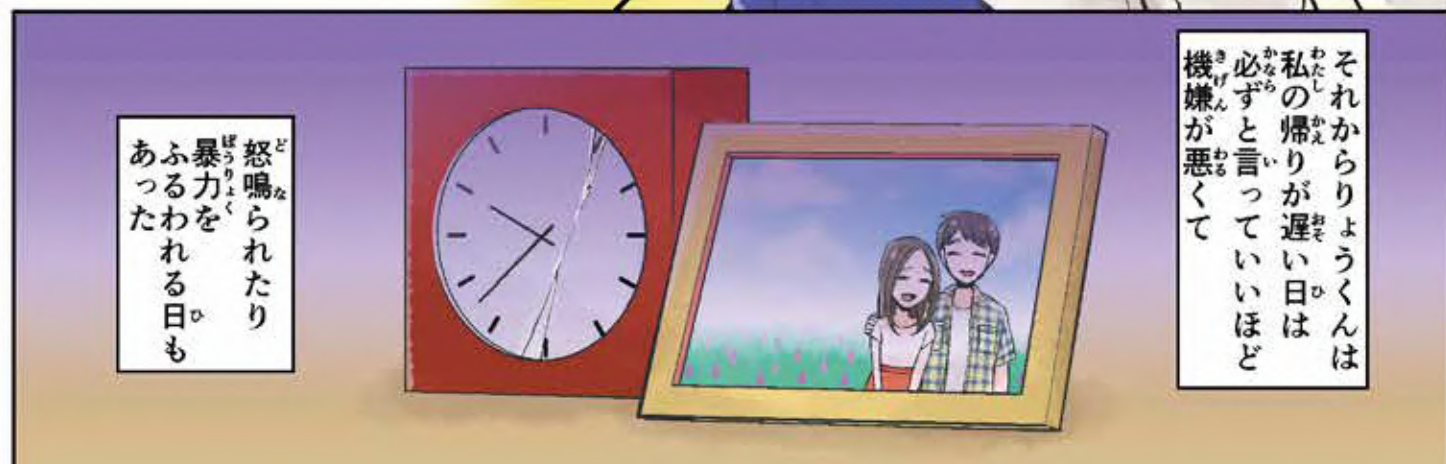
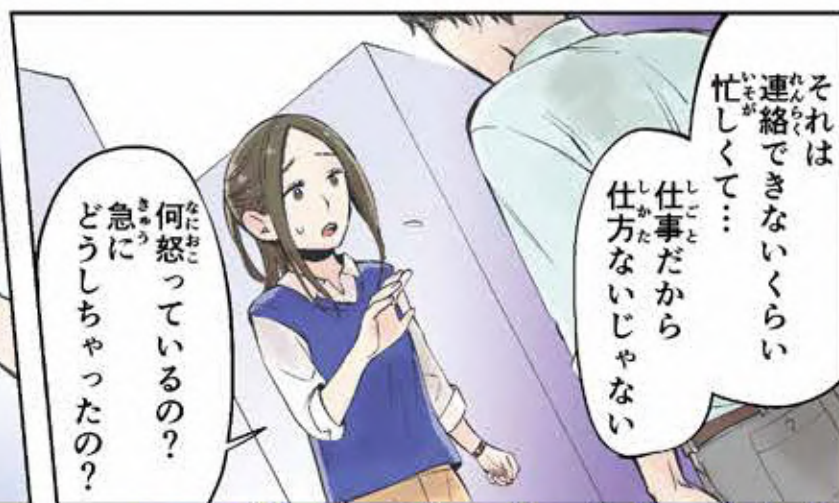
ありがとうございます



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^{ぼうりよく}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...

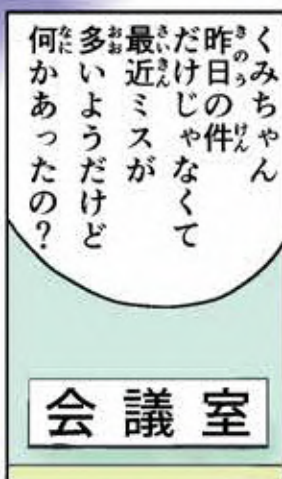


...!!
こんな
時間までどこ
行ってたんだ!!!



ほんとう？
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...



…そう？
よかったら
なんだけど
会社の産業医に
話してみたら
どうかな



産業医…

4階に診療所が
あるでしょう？
そこに
悩みを相談できる
産業医がいるから



…そうでしたか
お仕事も
お家でも
大変でしたね



一人で
抱え込んで
すねかっただ
です



でも
結婚も間近で
家族皆が
喜んでくれて

だから
こんな相談
できなくて…



帰るのが
怖くて…



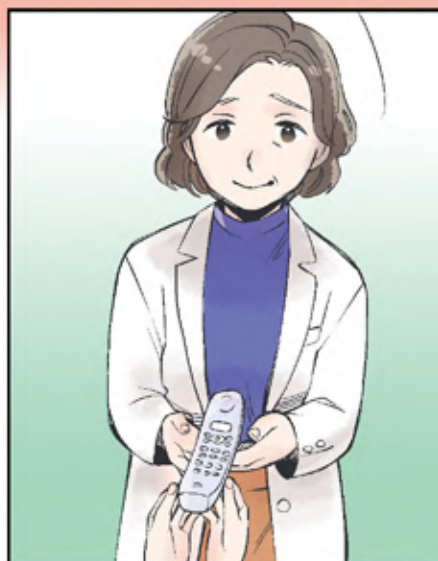
相談窓口の中には
DVを専門に
しているところも
あります

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
大丈夫ですよ

どんなことでも
お話くださいね



…あの…



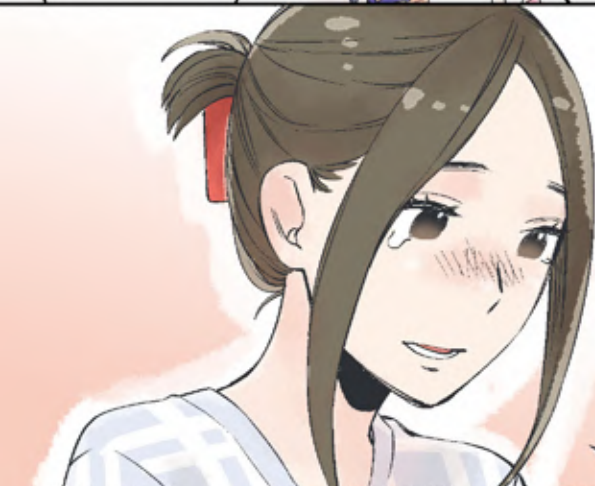
そうなん
ですね

一人で
大丈夫ですか？
私も一緒に
行きましょうか

あの…
今から相談所
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

当相談所では
公的なシエーターも
あります

来所して
お話してみませんか？

※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



相談窓口…

パラ…



ふみ…



このような相談を
していないのか
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

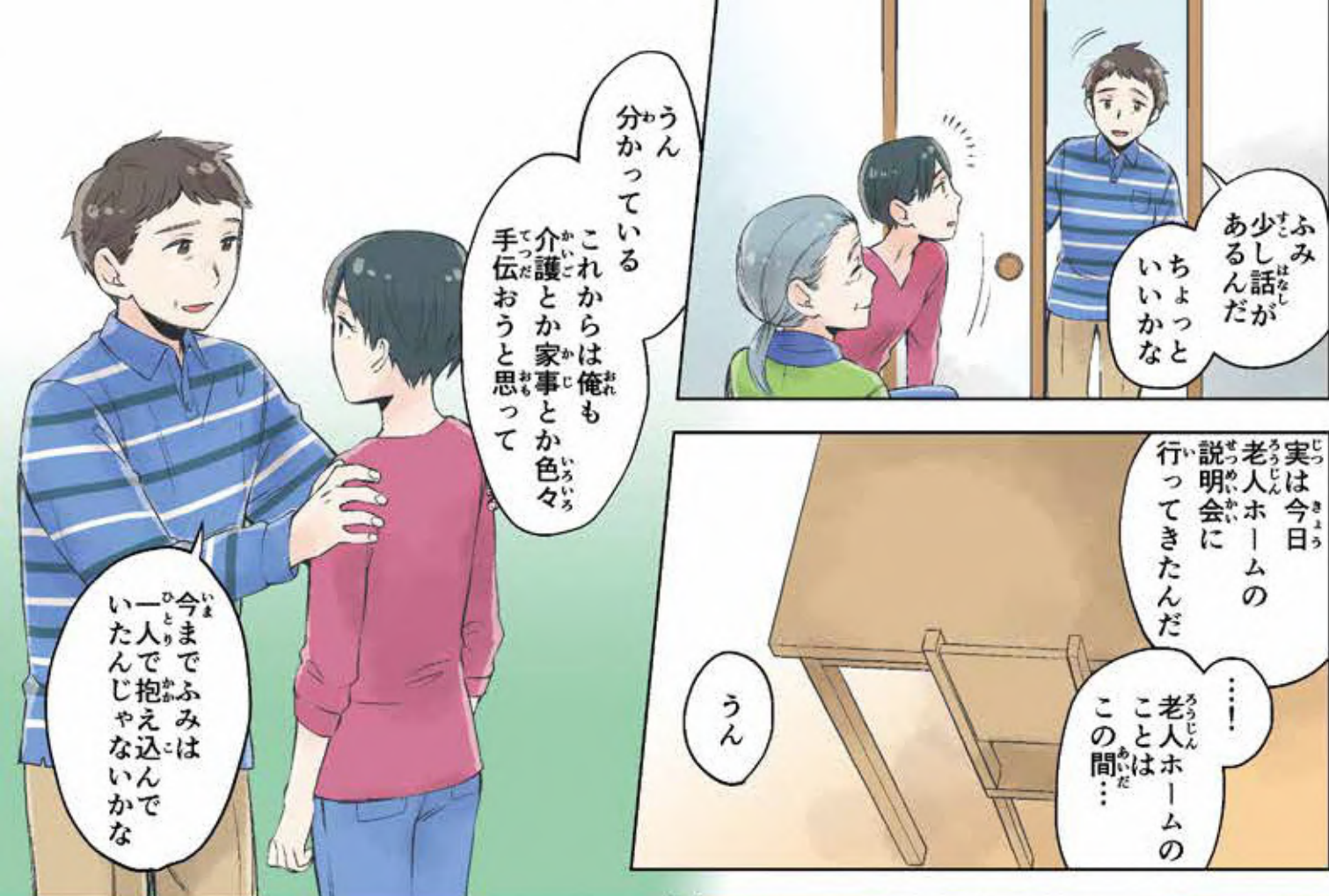
困った時や辛い時
いつでもお話しして
ください

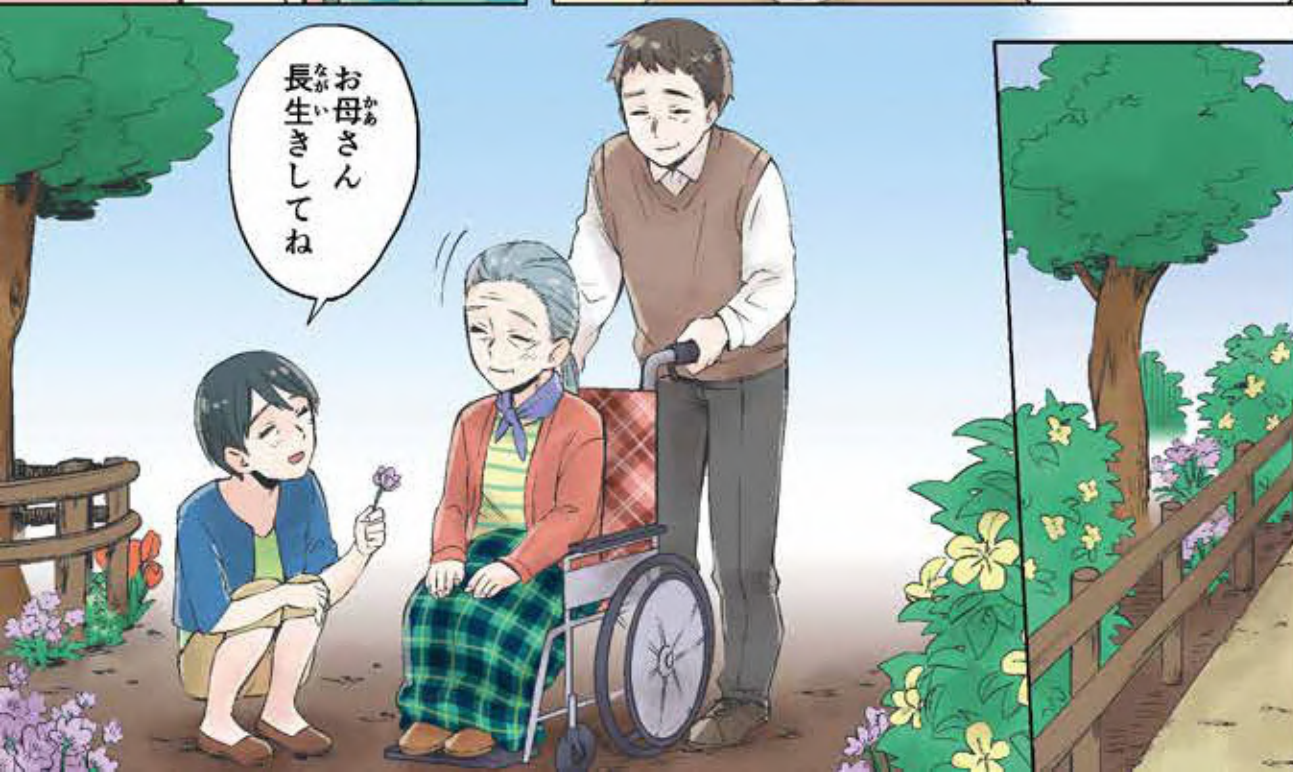
すみません
1時間も
話してしまっ
たようで…

はいいえ
話してくださ
り
ありがとうございます

ただいま







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 ざ
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

…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
たくが自分と同じ大学に
行くことを希望している

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



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…

何に悩んでいて
どうするべきか
やっと整理できたんだ



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
頑張りに
続けたよ
こと



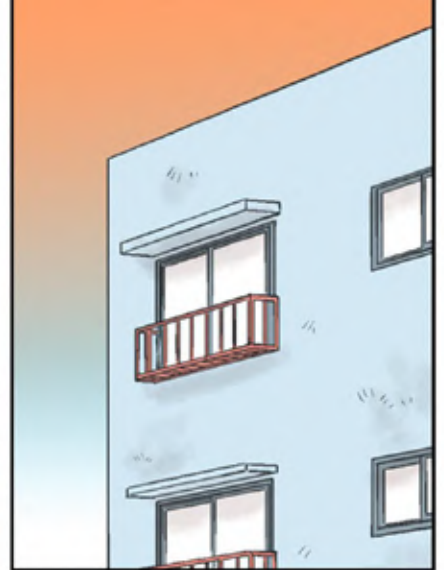
そっか…
たくは充分頑張っていると思うよ
私でよければ
いつでも話
聞くからね

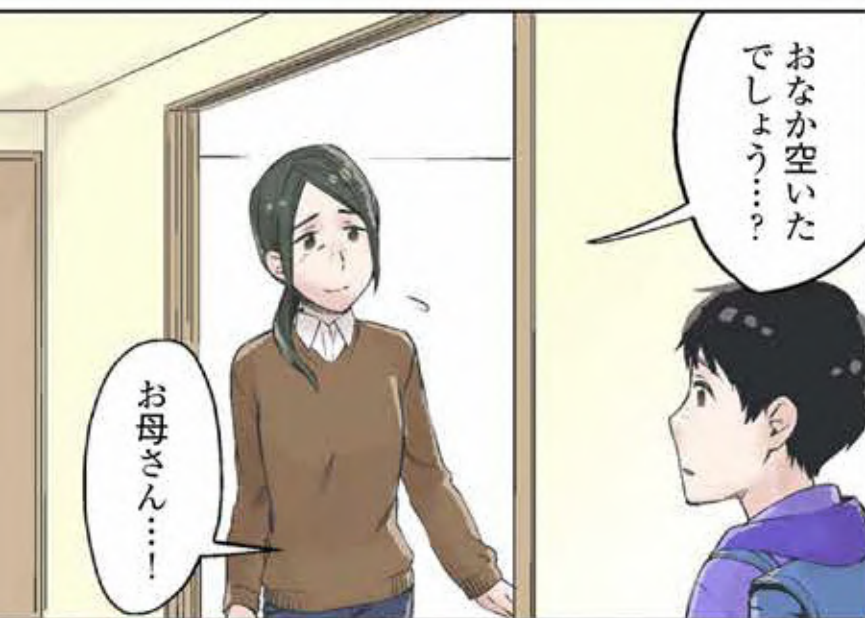
過去かこにご紹介しょうかいしたマンガ

シングルマザーで忙いそしくて……











過去かこにご紹介しょうかいしたマンガ

仕事しごとのノルマや上司じょうしが厳きびしくて……





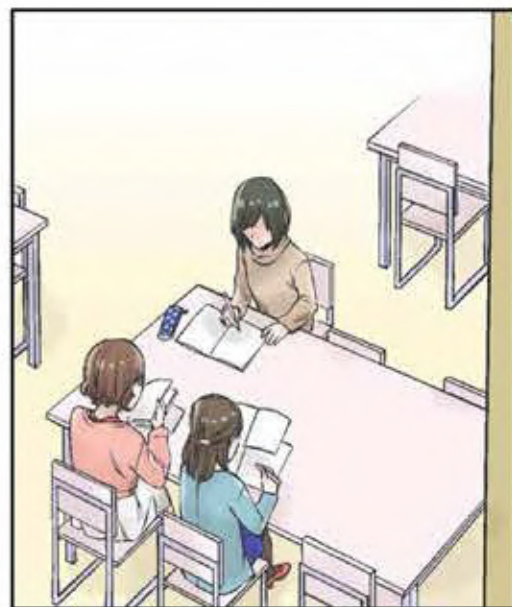






過去にご紹介したマンガ

学校で新しい友達と馴染めなくなり……











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！



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

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



あ！
そういえば…

絶対何でもないわけ
ないのに…

でもどうすれば？



—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

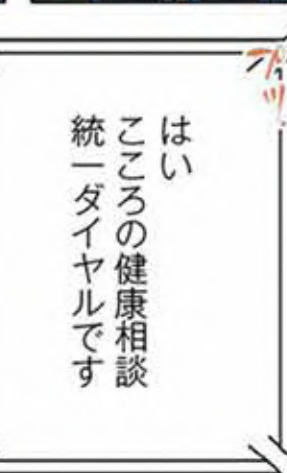
まかせろ！





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…



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

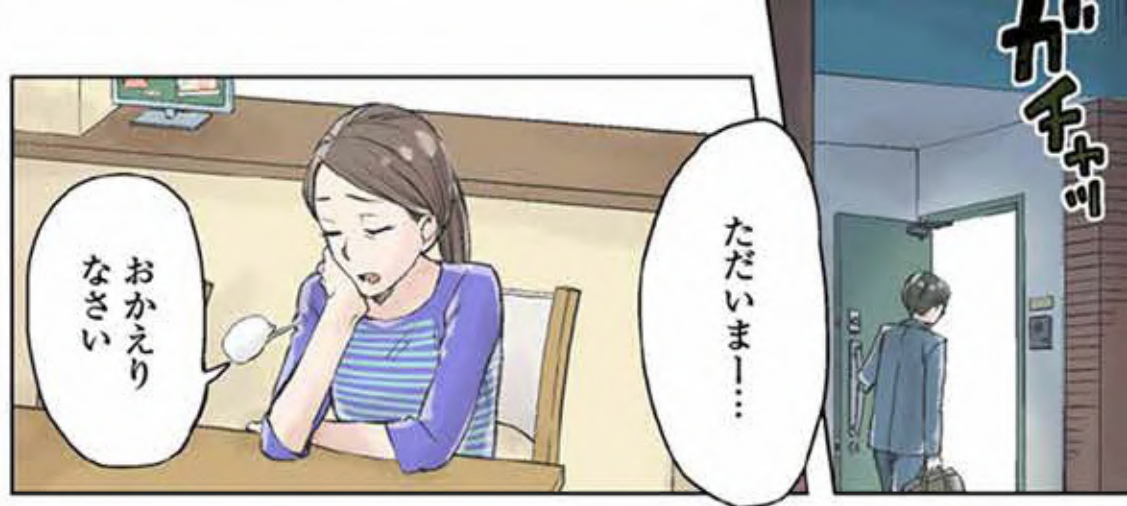


口を開けば
愚痴ばかり、
喧嘩ばかりで…



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

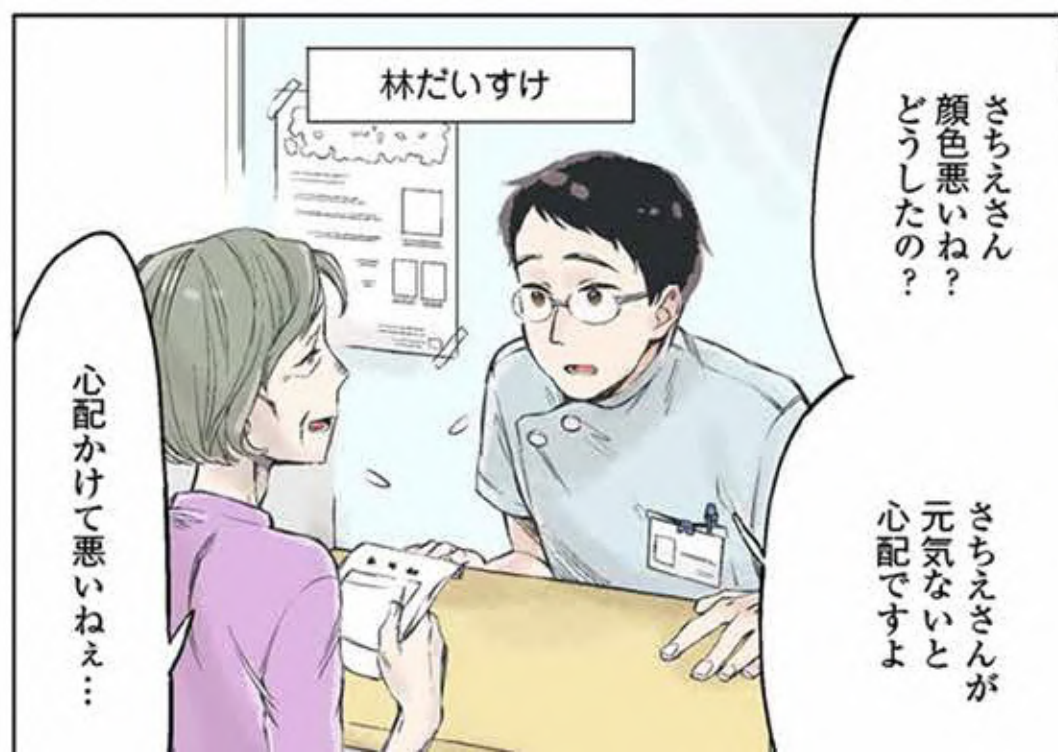






過去かこにご紹介しょうかいしたマンガ

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 気持ちを伝えよう 誰かに見守る

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 0120-279-338

0570-064-556 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



みたいです

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

3週間後

田中さちえ
さん



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

こんな
おばあちゃんの
話もちゃんと
聞いてくれて...

そうなの

この間より顔色が
ずいぶん良くなりましたよ



いい
ですね！

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



「^{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。