

vol.6 「困った時の相談窓口」

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

早いもので、2020 年も残り一か月をきりましたね。

この時期、空気が乾燥して手がカサカサしてくるとハンドクリームが欠かせませんが、
疲れによる心のカサカサにも潤い大事、自分で栄養補給の方法を見つけてくださいね。

さて、今回は、いつも趣向をかえて、相談員ゆき・みちがここ数カ月とても気になっている
ことをお伝えしたいと思います。

突然ですが、全国で 10 月の自殺者数は 2153 人と発表されました。新聞やテレビの報道で、
聞いた人もいるかもしれませんね。ちなみに、昨年、月別自殺者数で 2000 人を超えた月は
ありませんでした。今年、新型コロナウイルスの感染者が拡大する中で、2 月から 6 月までの
自殺者数は前年に比べて減少していたのですが、7 月以降増加に転じ、特に、女性と子どもの
増加率が顕著になっています。

この背景にはさまざまな理由があると思いますが、コロナ禍が長期化し、仕事や生活に悪い影響
を与えていることが要因の一つとして考えられます。

子どもたちは、一斉休校やオンライン授業、家庭生活の変化、さらにこの先行きが見えない事態に
大きな不安や疲れを感じているのかもしれません。

普段女性たちから仕事・家庭・子育ての相談を受け付けている私たちは、このような状況に対して
何ができるだろうかと話し合ってきました。そこで、今回は困った時に相談できる窓口をご紹介します。
と思います。

電話で話すのが難しい人には、SNS のチャットで悩み相談ができる仕組みもあります。

「誰かにこの気持ちを聞いてほしい」

そんな心の叫びを話せる場があることを知っていてほしいです。

これを読んで、自分には今、必要ないと思った人もいるかもしれません。そんな方には、
周りにいる大切な人、友人や子どもの話をじっくり聴いてみる機会にしてもらえたら嬉しいです。

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っている時の相談窓口

NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク



LINE「生きづらびっと」友だち追加
ID 検索@yorisoi-chat

NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア



LINE「こころのほっとチャット」友だち追加
ID 検索@kokorohotchat

10代 20代の女性たちへ

NPO 法人 BOND プロジェクト



LINE「10代 20代の女の子専用 LINE」友だち追加

18歳以下の子どもへ

NPO 法人チャイルドライン支援センター



子ども専用のオンラインチャット相談
電話相談（0120-99-7777 / 16時から 21時）

*相談開設日時など詳しい情報はそれぞれのリンク先のページでご確認ください。

参照元：厚生労働省 HP「まもろうよ こころ」

今日がよい日でありますように。



WE LINE@

WE の LINE に登録してね！

yukimichi 便りや WE のイベント情報などをお届けします

- 1：QR コード、または @cqh7655g で検索してフォロー
- 2：自動返信の内容に従ってメッセージを送ってください
- 3：友達リストに WE が表示されたら登録完了です！

女性のしごと相談窓口

電話相談や対面相談を受け付けています。
まずは相談日時を電話予約してください。
予約受付時間 10:00 - 18:00（日曜除く）
携帯 **080-9256-0035**（電話窓口専用）
*祝祭日・年末年始は休業

「yukimichi だより」とは、女性のしごと相談窓口よりほぼ月1で発行する
相談員二人から、目にとめてくださったあなたへのお便りです。



特定非営利活動法人ウィメンズアイ 住所：本吉郡南三陸町入谷字山の神平 10-1 電話：0226-25-9517