無料相談

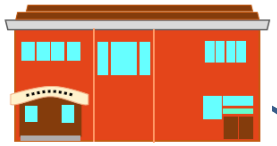
心といのちの総合相談会

～一人で悩まず、相談しませんか？～

【日時】 **令和8年　12月7日（月）**

午後３：00～７：00（最終受付：午後６：00）

【場所】 佐久市保健センター（佐久市役所南側）



《相談できる内容》（１件 約５０分間）

〇こころや体の健康に関する悩み　〇子育てや介護などの悩み
〇生活苦に関する悩み　〇負債（借金）に関する悩み
〇就労に関する悩み　〇生活全般の悩み
〇人間関係の悩み（夫婦関係、親子関係、職場や友人との関係など）
〇学校関係の悩み（友達、学校、いじめ、不登校など）
〇引きこもりに関する悩み など

眠れない・・・

仕事がつらい・・・

生きるのがつらい・・・

生活が苦しい・・・

家族のことで悩んでいる・・・

引きこもりから抜け出したい・・・

人間関係に疲れた・・・

学校に行きたいけど行けない・・・

誰にも相談できない・・・

借金が返せない・・・

【相談員】・弁護士　・公認心理師　・就労支援相談員　・教育相談員
・保健師　・女性相談支援員　・社会福祉士　・関係課の市職員

相談内容によっては、関係機関等をご紹介することもありますが、まずはご相談ください。

相談をご希望の方は…

予約　健康づくり推進課
☎62-3189

Googleフォームでのお申込みはこちら

予約せず来所され、空きがない場合には、後日または他の相談窓口を紹介させていただきます。

【裏面もご覧ください】

あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？

身近なあの人に、あてはまる項目はありますか？

- ☐ 元気がなく疲れている様子
- ☐ 小さなミスや忘れ物が増えた
- ☐ 不眠・悪夢で悩んでいる
- ☐ 体の不調を訴える事が増えた
- ☐ 自分の健康をかえりみない
- ☐ 人付き合いを避けるようになった
- ☐ 不安感が強く、否定的なことばかり口にする
- ☐ 表情が硬く最近笑った姿を見ていない

こんなときは、勇気を出して声かけを

- 些細なことでもいいから、話してみて
- 大丈夫？ちょっと疲れているんじゃない？
- 最近元気がないけど、何かあった？私でよかったら聞かせて
- 何か力になれることはない？
- 最近眠れている？

ポイント 悩みを打ち明けてくれた時は、ゆっくり話を聴いてください

ねぎらい、気持ちを伝える

「大変だったね」、「よくやってきたね」
「話してくれてありがとう」
「心配しているよ」

聴く

- 相手に寄り添い、共感の気持ちを伝える。
- じっくり耳を傾ける。
- 相手のペースに合わせる。
  時には沈黙も共有する。

気を付けたいこと

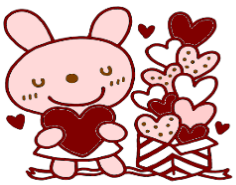
安易な激励は✕　例「もっと頑張って」「あなたなら大丈夫」
批判・否定は✕　例「あなたに原因があるのでは？」「辛いのは皆一緒だよ」
一方的なアドバイスは✕　相手からアドバイスを求められたらする。
「あなたがサポートを必要とするとき、一緒に考えるよ。」というスタンスで。

今、“ゲートキーパー（命の門番）”が求められています

→ 身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、
声をかけ、必要に応じて専門家へつなぐ役割を期待される人

☆心のほっとライン・佐久☆

心やいのちの相談に対応するための専用の電話相談窓口として、
「心のほっとライン・佐久」を開設しています。一人で抱え込んではいませんか。
あなたはひとりではありません。抱えている悩みや不安を、ぜひご相談ください。



お悩み相談　こころが　ホッ

●心のほっとライン・佐久（フリーダイヤル）　電話:0120-07-5560

●相談日時　月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～16：00

●対 応 者　心といのちの支援相談員

【表面もご覧ください】