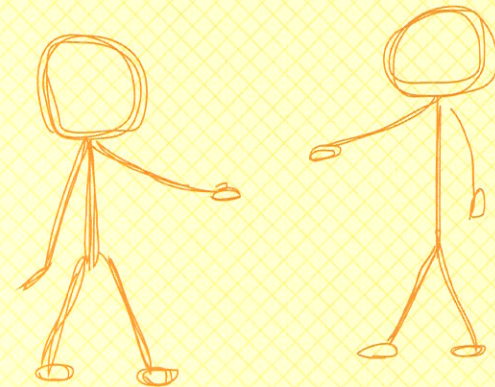


10代のおみなさんが
悩みを解決するために
読んでほしい



このパンフレットは
浦添市内の中高生と
浦添市健康づくり課が
協力して作成したものです。

平成30年度グローバル育成事業福祉チームは
若者の視点から「10代が困ったときの相談先

パンフレット制作」に取り組み、

浦添市内の中高生にアンケート調査を行いました。

※グローバル育成事業とは、子ども・若者の自立のため、
自分自身のアイデンティティを確立し、世界・東アジア
の多様性を認め合い、価値を創造していける
「生き抜く力」を持つ人材の創出を目指す事業です。

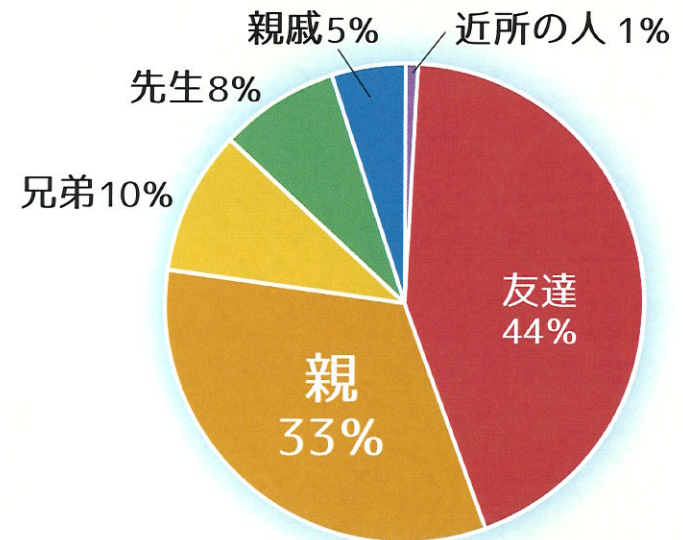
アンケート調査の結果について

市内の中高生225人が回答しています。

「今悩んでいることがあるか」という問いでは38%が【ある】と答えています。そのうち「相談できる人がいる」のは73%です。「相談相手」は、【友達】が最も多く44%、次に多いのが【親】33%です。

「電話相談機関があるか知っている」は46%ですが、「実際に利用したことがある」のは2%です。

相談相手は誰ですか。－複数回答OK－



あなたの周りに
人間関係、恋愛、勉強、
いじめなどの悩みがあります

まず悩みがどんなものが
整理してみましょう

他の人に相談して
みましょう

相談結果をもとに
行動してみましょう

また相談してみましょう

自分が満足するまで
何回相談しても大丈夫。

一人で考えすぎない
ようにしたほうが
いいと思うな。自己嫌悪や
自分を責めてしまうような
思いが浮かんできたら、
それは人に相談したり
誰かに頼るタイミング
だと思う。

もし思った通りに
いかなかったら
落ち込むかもしれない。
でも一生懸命考えて
行動したあなたは
勇気があって
すごい人だと思う。



電話相談所ってどんなところ？



家族や学校の先生、友達、スクールカウンセラーなど、直接会って相談しにくい人におススメです。

電話相談の進め方



こんにちは。〇〇〇です。

〇〇の相談をしたいのですが、担当の方いらっしゃいますか？



心を落ち着かせて待ちましょう…



担当の〇〇です。
お名前をうかがってもよろしいでしょうか。
匿名でも大丈夫ですよ。

名前は匿名でお願いします。



本日はどうしましたか？



えっと・・・
〇〇の相談で電話しました。



相談先にはこんなところがあります

自分の悩みにあった相談先をさがそう。



★子どもが相談できるところ

- チャイルドライン ☎ 0120-99-7777
- 24時間子供SOSダイヤル ☎ 0120-0-78310
- 沖縄県警少年課：少年サポートセンター ☎ 0120-276-556
- 子どもの人権110番 ☎ 0120-007-110
- 浦添市こども青少年課 でんわ相談 ☎ 098-876-7830

★自殺を考えてしまうとき

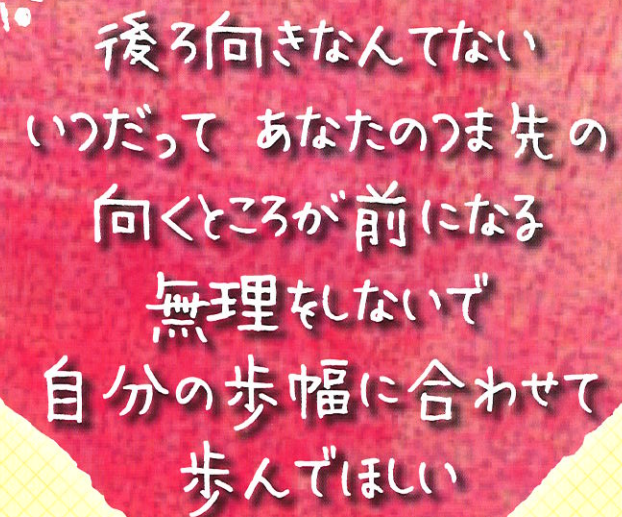
- 沖縄いのちの電話 ☎ 098-888-4343
- よりそいホットライン ☎ 0120-279-338

★精神保健やこころの健康に関する相談

- 浦添市保健相談センター ☎ 098-875-2100
- 沖縄県立総合精神保健福祉センター ☎ 098-888-1450
- 南部保健所 ☎ 098-851-3458



電話するとき、うまく言えるか、こんなことでかけていいのかと不安に思うかもしれない。
でも、どんなことでも相談してほしい。
たとえうまく言えなくても、言葉につまっても大丈夫。
あなたのペースでゆっくり。



後ろ向きなんてない
いつだって あなたのつま先の
向くところが前になる
無理をしないで
自分の歩幅に合わせて
歩いてほしい

【制作協力 平成30年12月】

浦添市グッジョブ連携協議会
グローバル育成事業福祉チーム

浦添市保健相談センター（健康づくり課）

TEL 098-875-2100