

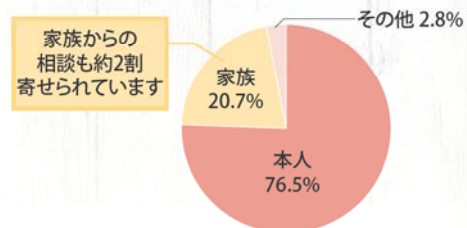
ステップ3

つなぐ

問題を自分たちだけで抱え込まない

自分たちだけで悩み事を解決するのが難しいときは、解決のお手伝いをする専門機関に相談することも大切です。家族など本人以外の方が相談できる機関もありますので、困ったときは気軽にご相談を。

■市の相談機関(こころのセンター)が受け付けた電話による相談者の割合(対象者と相談者の関係)
平成30年度相談件数全4,873件



平成30年度札幌こころのセンター所報から作成

悩み事などの相談を受け付け、支援機関を案内する
こころのセンター

にし かつ
西方 職員



相談者の中には、自分でも何がつらいのかがはっきり分からないという方もいます。じっくりお話を聞き、その方の気持ちの整理をお手伝いしながら、必要に応じて、解決のためにより力になれる機関を案内しています。どのような相談ができる場所で、どのように支援を受けられるのかといった相談先の情報を伝えて、少しでも安心してもらえるように心掛けていますよ。相談先に迷ったら、まずはこころのセンターへ電話してくださいね。

困ったときの相談先はこちら

悩んでいる本人や周囲の方からの相談を電話で受け付けています。どこに相談したらよいか分からないという方も、まずはこちらへご相談ください。

相談窓口	電話番号	受付日時
こころのセンター 心の健康づくり 電話相談	622-0556	平日9時～17時
	0570-064-556	平日:17時～21時、 土・日曜、祝・休日: 10時～16時
北海道いのちの電話	231-4343	24時間

専門機関へつなぐときには

本人の意思を尊重した無理のない提案を

良い例

「とてもつらそうだね。相談できるところがあると聞いたよ」

決めつけや一方的な提案はしない

悪い例

「それは病気だね。絶対に病院に行くべきだよ」