

はじめに

こころの悩みを抱えた時に、誰かに話を聴いてもらって、こころが少し楽になった経験はありませんか？

人は、困難な出来事に遭遇すると、何とか自分の力で解決しようと努力し、頑張ります。しかし、いくら努力しても、また頑張っても、解決の糸口が見つからず、途方に暮れてしまうことがあるかもしれません。

このメンタルヘルスガイドブックは、こころが苦しくなったとき、問題解決の糸口につながる「きっかけ」になる情報を記載しています。

こころの悩みは、様々な問題が複雑に絡んでいることもあり、問題解決の「きっかけ」になる相談機関も複数あるかもしれません。どこに相談してよいのかわからない時は、どうかこのメンタルヘルスガイドブックを、信頼できる人といっしょにご覧ください。

また、あなたの大切な方が悩んでいることに気づいたときや、悩みを打ち明けられたときは、ご本人の話をゆっくり聴き、このメンタルガイドブックを参考に、専門機関などをご紹介ください。

*支援者の方へ

- このメンタルヘルスガイドブックは、相談窓口等で、相談者の方に情報提供するツール媒体としてご活用ください。
- 掲載されている情報は、医療機関や相談機関等からの情報をもとに作成していますが、掲載内容は変更になる場合がありますので、詳細はホームページ等でご確認ください。

令和8年3月



イラスト：ヒカツ