

## ■困りごとの相談窓口

### ○こころの健康やこころの悩みに関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間（祝日等除く）
石川県石川中央保健福祉センター	076-275-2250	月～金曜日： 8時30分～17時45分
石川県こころの健康センター	076-238-5750	月～金曜日： 8時30分～17時15分
石川県こころの相談ダイヤル	076-237-2700	月～金曜日： 9時～12時／13時～16時

### ○多重債務、消費に関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間（祝日等除く）
白山市消費生活センター	076-274-9507	月～金曜日： 8時30分～17時15分
石川県消費生活支援センター	076-267-6110	月～金曜日：9時～17時 土曜日：9時～12時30分
法テラス石川（法律相談）	050-3383-5477	月～金曜日： 9時～17時
	0570-078374 （おなやみなし）	月～金曜日：9時～21時 土曜：9時～17時
北陸財務局 多重債務相談	076-292-7951	月～金曜日： 9時～12時／13時～17時
石川県司法書士会	076-292-8133	月～金曜日： 10時～16時

### ○いじめに関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間
白山市教育センター （教育相談）	076-275-7566	月～金曜日：8時30分～17時 （祝日等除く）
24時間子供SOS相談テレホン	0120-0-78310 （フリーダイヤル）	24時間
家庭教育電話相談	076-263-1188	月～土曜日：9時～13時 （祝日等除く）
いじめ110番	0120-617-867	24時間
チャイルドライン・いしかわ （18歳以下の子ども専用電話）	0120-99-7777	毎日：16時～21時
子どものなやみごと相談（金沢弁護士会） ※弁護士による無料法律電話相談	076-221-0831	木曜日：12時30分～16時30分 （祝日等除く）

### ○職場でのトラブルに関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間
石川労働局総合労働相談コーナー	076-265-4432	月～金曜日： 9時30分～12時／13時～17時

### ○犯罪被害に関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間
公益財団法人石川被害者サポートセンター	076-226-7830	火～土曜日： 13時30分～16時30分

### ○遺族のつどい

相談窓口	電話番号	受付時間
遺族交流会 (石川県こころの健康センター内)	076-238-5750	月～金曜日： 8時30分～17時15分

## ○「自分を傷つける」というサイン

ストレスから自分を傷つける行為が、10代から20代を中心とした若い世代にみられますが、必ずしも自殺したいと思っているとは限りません。**自分の体を傷つけることで、精神的な苦痛を和らげようとする気持ちが隠れていることがあります。**

自傷行為を行う子どもに対しては、

- ・自傷行為を責めない。
- ・なぜ行うのか、そんなことをして何になるのかなどと問い詰めない。
- ・精神的ストレスから、自分を傷つける人もいることを伝える。
- ・「自分を傷つきたいほど、つらいんだね」など、苦しい気持ちに寄り添う。
- ・傷つけたくなったとき、いつでも話を聞く準備があることを伝える。
- ・「そばにいる」「一緒に治していこう」と、支えになることを伝える。

**自傷行為には、統合失調症、うつ病など、こころの病気が潜んでいることがあります。**自傷行為と自殺を区別して考えることは必要ですが、**継続的な自傷行為は自殺につながることも少なくありません。**自傷行為は、子どものこころがSOSを出している証拠です。ゆっくりと話を聞きながら、**こころの専門家に相談してみることをお勧めします。**