学校や家に居場所がないと感じるあなたへ

あなたのための居場所があります。
行き場がないと感じたときは
来てみてください。

居場所（市内の施設）の例

・ユース交流センター
・生涯学習プラザ　など

その他にも施設はあります。
詳しくはこちらから →

尼崎市ホームページに
つながります

思春期・若者こころの相談

尼崎市疾病対策課（しっぺいたいさくか）

「こころの不調を感じる」
「病院を受診したほうがいいかな？」
など、気になることがあれば
気軽にお電話ください。

06-4869-3053

尼崎市

【お問い合わせ】尼崎市保健所疾病対策課　電話 06-4869-3053　FAX 06-4869-3049
尼崎市七松町1-3-1　フェスタ立花南館5階（JR立花駅すぐ）

「いつもと違う」

身近な人の悩みや変化に気づいたら…

1 声をかける

「あなたのことを心配している」と
言葉にして伝えましょう。

2 話を聞く

批判や説教を行わず
気持ちに寄り添いながら傾聴しましょう。

3 判断をする

相談された内容が自分たちで
解決できる問題かどうかを考えましょう。

4 つなげる

専門の相談機関等へ相談をしましょう。

相談機関の検索はこちらから →
尼崎市ホームページにつながります

5 見守る

相談機関につなげた後も、見守りが大切です。

見守ってくれているという安心感や受け入れてもらえたという感情が、
「孤立感」や「孤独感」を減らすことにつながります。

尼崎市

【お問い合わせ】尼崎市保健所疾病対策課　電話 06-4869-3053　FAX 06-4869-3049
尼崎市七松町1-3-1　フェスタ立花南館5階（JR立花駅すぐ）