

相談機関一覧



悩んだら一人で抱え込まずに
誰かに相談しよう!

本人・ご家族の悩み相談

熊本県精神保健福祉センター
096-386-1166 [電話相談] 平日 9:00~16:00
熊本市東区月出3-1-120
●来所相談(要予約)



熊本市こころの健康センター
096-362-8100 [電話相談] 平日 9:00~16:00
熊本市中央区大江5-1-1 ウェルバルくまもと3階
●来所・訪問相談(要予約)
kokoronokenko@city.kumamoto.lg.jp



進学・就職に関する相談

くまもと若者サポートステーション
096-365-0117
熊本市東区若葉1-35-18 まちの駅2階
●電話 ●メール相談 ●訪問支援 ●来所相談
kumamoto.saposute@mica.dti.ne.jp



たまな若者サポートステーション
0968-74-0007
玉名市中48-4
●電話 ●メール相談 ●訪問支援 ●来所相談
tamanasapo@yahoo.co.jp



ひとよし若者サポートステーション
0966-22-2770
人吉市中青井町299 田上ビル1階
●電話 ●メール相談 ●訪問支援 ●来所相談
hitoyoshisaposute@blue.ocn.ne.jp



匿名の相談電話

社会福祉法人
熊本いのちの電話 096-353-4343
毎月10日はフリーダイヤル 0120-738-556

(公社)熊本県精神保健福祉協会
熊本こころの電話 096-285-6688

青少年の悩み相談

肥後っ子テレホン……0120-02-4976/096-384-4976
ヤングテレホンくまもと……096-371-4949

女性の悩み相談

熊本県女性相談センター……096-381-4454
熊本県女性総合相談室……096-355-2223
熊本市男女共同参画センターはあもにい……096-343-8306
熊本県警DV等相談窓口……096-383-9110
熊本市DV相談電話……096-328-2233
配偶者暴力相談支援センター……096-381-7110
【レディース110番】性犯罪相談電話……0120-8343-81
女性の人権ホットライン……0570-070-810

消費者・法的トラブルに関する相談

熊本県消費生活センター……096-383-0999
熊本市消費者センター……096-353-2500
熊本地方裁判所……096-325-2121
熊本県弁護士会……096-325-0009
熊本県司法書士会(総合相談センター)……096-364-2890
熊本県青年司法書士会……096-364-0800
(クレジット・サラ金・ヤミ金110番)
日本司法支援センター(法テラス)コールセンター……0570-078374
日本司法支援センター熊本地方事務所(法テラス熊本)……050-3383-5522
法テラス高森法律事務所……050-3383-0469
熊本地方法務局人権相談……096-364-2145

生活安全に関する相談

県警本部(悪質商法110番)……096-385-1110
県警本部(警察安全相談室)……096-383-9110
(公社)熊本犯罪被害者支援センター……096-386-1033



こころやからだの
サインに
気づいていますか?



いのちをつなぐ。
あしたへつなぐ。
みんなでつなぐ。

つなぐ

TSUNAGU + KUMAMOTO



あなたのこころやからだに目を向けてみませんか？



最近、心や体の調子はどうですか？

▶心に感じるサイン

- ☐ 不安や緊張が続いている
- ☐ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ☐ 人付き合いがこわい、面倒になる
- ☐ イライラする
- ☐ 嫌なことばかり頭に浮かぶ

▶体調にあらわれるサイン

- ☐ 出勤・登校時に頭痛や腹痛等がある
- ☐ 眠れなかったり、夜中に目が覚める
- ☐ 食欲がなかったり、食べ過ぎたりする
- ☐ わけもなく下痢や便秘になりやすい
- ☐ めまいや耳鳴りがする

これらは誰にでも起こりうるサインです。多くは休養をとることで、回復しますが、長く続く場合は、がまんせずに相談してみましょう。



あなたの身近にこんな人はいませんか？

- ◎ 遅刻が増えた
- ◎ 前と雰囲気が変わった
- ◎ ミスが多くなった
- ◎ 落ち込んだり、イライラしている
- ◎ 暴力的になった
- ◎ 周囲との交流をさけるようになった

あなたの力だけで友達のつらい状況を変えられないと感じるときは、友達自身が家族や先生など周囲の助けを求めることができるようにサポートしましょう。

気持ちに寄り添い、困っている友達に声をかけてみよう。

こころを落ち着けたいときは試してみましょう。

STEP 1 背筋をすっと伸ばしましょう。次に耳を親指と人差し指で左右に軽くひっぱりましょう。



STEP 2 両手を前に組んで円をつくり、背中を丸めて肩甲骨をひろげ、あごのどを近づけましょう。お腹から「う～」と声を出しましょう。



STEP 3 頭の後ろで、両手の中指を組み引っ張り合うようにして、肩甲骨をよせます。うす目で遠くを見つめて、「い～」と声を出しましょう。



STEP 4 手のひらを上に向けて座ってください。「あ～」と声を出しながら息を吐きます。次に口を閉じて鼻でゆっくりと深呼吸をし、その状態を続けましょう。



▶ 体をゆっくり意識しながら、取り組んでみましょう。

「We are here!」作成／伊藤 華野(臨床心理士) ※声は出さなくてもかまいません。

We are here!