

大丈夫！あなたはひとりじゃない

内閣官房ホームページに孤独・孤立対策担当室が設置されているのはご存知でしょうか？

社会的不安に寄り添い、深刻化する社会的な孤独・孤立の問題について総合的な対策を推進するための企画及び立案並びに総合調整に関する事務を処理するため、内閣官房に、孤独・孤立対策担当室を設置いたしました。(内閣官房より)

孤独・孤立の問題は、性別・年齢問わず、誰にでも起こり得ます。もしあなたがいま悩みを抱えていても、今後もし、そうした状況になっても、悩みを抱えている人を支えているあなたも、大丈夫、あなたはひとりじゃない。「いま」がしんどい、あなたには、悩みに合った支援制度や相談先を、しんどいと感じていないあなたが、「これからも」そうであるように、政府や民間企業やNPO等は連携して、孤独・孤立の問題に取り組んでいます。

もう、ひとりで
悩まなくていいんだ。

あなたのための支援があります。



いくつかの質問に
答えていただくことで、
約150の選択肢の中から
あなたの状況に合った
支援・相談窓口を探せる
チャットボットがあります。

チャットボットで
制度・窓口を探す
<https://www.notalone-cas.go.jp/>



18歳以下のみなさんへ
<https://www.notalone-cas.go.jp/under18/>



あなたはひとりじゃない 検索

孤独・孤立対策 官民連携
プラットフォーム

あなたはひとりじゃない
内閣官房 孤独・孤立対策担当室

①つらい、消えたい、死んでしまいたい、
と思ったら

→まもろうよ ころ (厚生労働省 HP)



④児童虐待かもと思ったら

→【TEL: 最寄りの児童相談所か、児童相談所虐待対応ダイヤル「189」におかけください。】

②子どもたちがいじめ等の悩みを相談したい
と思ったら

→子どもの SOS の相談窓口 (文部科学省 HP)
【TEL: 0120-0-78310】

⑤配偶者等からの暴力(DV)かもと思ったら

→DV 相談ナビ【TEL(全国共通短縮番号)
: #8008(はれれば)】(内閣府 HP)
→DV 相談+ (プラス)
【TEL: 0120-279-889(つなぐ はやく)】

③性犯罪・性暴力の被害について相談したい

→性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援
センター(内閣府 HP)【TEL(全国共通短縮番号)
: #8891(はやくワンストップ)】
→Cure time(内閣府 HP)

⑥生きづらさを感じるなどの様々な悩みについて相談したいとき

→よりそいホットライン
【TEL: 0120-279-338】(よりそいホットライン HP)



「歯に関することわざ」の巻

【ことわざ】柿は歯の毒腹薬

【意味】柿を食べると歯に悪いが腹には薬であること
柿を食べると柿渋で歯が汚れたり、食べ過ぎると糖分が多いのでむし歯になりやすいですが腹には良いということわざです。

お口と体の雑学クイズ

- (1) 人間は満腹になると、一時的に耳が少し遠くなる。
○か×か？
- (2) 涙は流した時の感情によって味が変わる。
○か×か？
- (3) 人間は、成長と共に骨の数が増えていく。
○か×か？

※答えは4面