

令和7年度平取町健康増進計画（自殺対策計画事業）

令和7年度平取町PTA連合会研究大会

令和7年度平取町家庭教育学級研究大会

こころの健康講演会

自身のこころの在り方、また、誰かのこころに寄り添い、
できることを一緒に考えませんか？

講師： 奥田 かおり
(ソーシャルワーカー)

参加費無料

北海道医療大学
看護福祉学部 福祉マネジメント学科 講師

アメリカでソーシャルワーカーを学び、児童福祉関係のNPOにケースワーカーとして勤務。2004年に帰国、ソーシャルワーカーとして札幌市内の母子生活支援施設や札幌市若者研究総合研究センター現在勤務中。

対話実践の一つである当事者研究を主軸に様々な個別相談支援中。2015年からはさっぽろ若者応援ネットワークを立ち上げ、札幌市内の若者や若者を応援したい人で当事者研究活動を行っています。



日 程

2025年 9 月 11 日 (木)

時 間

18:00～19:30 (開場17:30～)

会 場

ふれあいセンター びらとり
(多目的集会室)

当事者研究とは・・・

北海道発祥の対話実践のアプローチです。自分と仲間と困っていることを真剣にでも楽しく研究するプロセスの中で対話が生まれ、ユニークな発見があります。私はこの取組で自分も周りも「楽になってる」と感じます。今回はここ数年でブームになりつつある子ども・若者たちの間で行われている当事者研究の事例をご紹介します。

お申し
込み先

平取町 保健福祉課保健推進係
TEL 01457-4-6112

※ただし、小中学校の保護者の方のお申し込みは各学校の教頭先生へ9月3日までにお申し込み願います。

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の
サイトをご確認ください



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

令和5年8月1日現在

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ **0120-061-338** おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など

☎ **0120-279-338** つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yoriso/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ **0120-783-556**

☎ **0570-783-556** ナビダイヤル (受付センターに順次おつなぎします)

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」
等の公的な相談機関に接続します。

☎ **0570-064-556** おこなおう まもろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html

