



# ひとりじゃない

## 悩みを抱え込まずに、相談してみませんか



3月は、新しい生活への不安など、悩みを抱えやすい時期です。「ふらっぶ」では、市内在住または通勤・通学しているおおむね15〜39歳の青少年を対象に、さまざまな相談をお受けしています。

**専門の知識や経験がある相談員が計画的に支援**

「ふらっぶ」では、専門の知識や豊富な経験がある相談員が、相談者の抱える問題を一緒に考え、解決に向けていきます。



### 相談

青少年本人や家族からの相談を受け付け

### ご家族からの相談

ご家族だけでは問題を解決するのは難しい場合があります。悩みを抱える子どもへの接し方なども、一緒に考えていきます。

### 独りで悩まず 地域や専門家と協力し 解決していきましょう

社会生活を送る中で、困難を抱える子どもや若者が増えています。

本市では、子どもや若者が抱える問題に幅広く対応できるように、「教育」「福祉」「保健」「矯正・更生保護」「雇用」などの関係機関団体で構成する「子ども・若者支援地域協議会」

## 悩みを抱える子どもへの接し方 言葉と心を聴きましょう

■子どもと向き合う時間をつくりましょう 忙しい手を止めて、子どもの話を聴く時間をつくりましょう。

■子どもの話を否定しないで聞きましょう 子どもの話を否定しないでじっくり聞き、子どもの気持ちを理解するよう努めましょう。

■子どもを信じましょう 子どもは自ら成長する力があります。子どもの成長を信じましょう。

### 自立

就学・就労など

### 支援

国・県、自立支援団体と連携した、仕事体験・講座など

### 支援内容の決定

### 面接

専門の知識や経験がある相談員が、相談者の考えや気持ちを伺います

### 青少年自立支援センター「ふらっぶ」



- 日時 月～金曜日、午前9時～午後5時。祝休日・年末年始を除く。
- 会場 中央(区)中央1丁目。
- 相談
  - ▽電話相談 ☎(633)3715
  - ▽面接相談(要予約) 電話で、ふらっぶへ。
  - ▽出張相談 各(区)などで定期的に相談を受けています。日時・会場など詳しくは、38ページをご覧ください。

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 3月10日(土)午前8時～11日(日)午前8時(24時間) ▽内容 死にたい・死のうと思っている人や、周囲にこのような人がいる人などの自殺予防相談▽フリーダイヤル ☎0120(783)556。◎栃木のいのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114