

地域の人、身近な人など、
人と人、人と地域がつながりを持つことで、
心身共に健康に過ごすことができます。
お互いを支え合いながら、
こころと体の健康づくりに取り組みましょう。

地域の民生委員・児童委員は、高齢になり生活に不安がある方、子育てで悩みを抱えている方など、生活に関する不安や悩みがあれば相談にのってもらうことができます。
また、必要に応じて住民と関係機関をつなぐパイプ役になってくれます。

【問合せ】

お住いの地域の民生委員・児童委員がわからない場合は、
岩国市社会福祉協議会または岩国市福祉政策課、総合支所・支所までお問合せください。

- 岩国市福祉政策課 ☎0827-29-5070
- 岩国市社会福祉協議会（本部） ☎0827-22-5877



9月10～16日は自殺予防週間

「ゲートキーパー」を知っていますか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。岩国市では自殺対策の一環としてゲートキーパー養成に取り組んでいます。5人以上のグループの方を対象に出張講座を行っています。自殺を防ぐためには、専門家・関係者だけでなく、身近な人の早期の「気づき」が重要です。

「岩国市健康づくり協賛企業・団体」（健康づくりを職域や地域ぐるみの取組みとして盛り上げ、その活動にご協力いただける企業・団体）でゲートキーパー養成研修を実施しました。身近な人のこころの健康に気をつけながら、声をかけ合うことで、お互いを支え合い、健康づくりに取り組みたいと感想がありました。



令和5年6月「株式会社キリタ」での様子

その他のこころの相談窓口

NPO法人山口いのちの電話

毎日 16時30分から22時30分

☎0836-22-4343

一般社団法人日本いのちの電話連盟

毎日 16時から21時

ただし、毎月10日は8時から翌日8時まで

☎0120-783-556（フリーダイヤル）

心の健康電話相談（山口県福祉総合相談支援センター）

月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）

9時から11時30分、13時から16時30分

☎083-901-1556

SNS相談窓口の検索サイト

まもろうよこころ（厚生労働省）

SNSやチャットでの相談を受ける団体をご紹介します。



あなたはひとりじゃない

（内閣府 孤独・孤立対策推進室）

相談窓口をチャットボットで
ご紹介します。



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）

年中無休・24時間対応

外国語による相談にも対応可能（10か国語）

☎0120-279-338

～健康だより～

お元気 ですか

令和7年
8月1日発行

第114号

発行

岩国市健康推進課（岩国市保健センター）

TEL (0827) 24-3751
〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

こころがもやもやしていませんか？



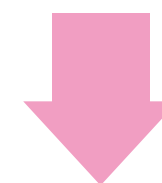
何となくスッキリせず
やる気が出ない

最近、
何だか疲れる

友人や家族に
話せない

何をやっても
楽しくない

思い当たる出来事は何もなく、普段と同じ生活をしているはずなのに、「最近、調子が悪いな。」などと感じることはありませんか。
いくつかの小さな出来事が重なり、知らないうちに、自分自身のこころの許容量がオーバーしているのかもしれません。



誰かに「もやもや」を話すことで、自分の気持ちが整理でき、自分の中で解決策が見つかることもあります。また、話を聞いてもらえた安心感で、気持ちが落ち着くこともあります。

あなたが「もやもや」して元気がないことを周りの人は気付いて、心配しているかもしれません。

まずは、身近な人や家族、大切な人、友人と話をしてみましょう。



それでも気分が晴れない場合は、こどもも、大人もだれでも「もやもや」を話したり、安心して過ごせる場所があります。一部をご紹介します😊

相談できるところ

岩国市健康推進課（岩国市保健センター）

体の不調、こころの悩みなど、健康に関する相談を受けています。「こんなことで…」「私だけかも…」と悩まず、お気軽にご利用ください。

月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）
8時30分から17時15分

☎0827-24-3751

（岩国市室の木町3-1-11）

こころの健康相談

（公認心理師・臨床心理士による相談）

原則毎月第1金曜日 14時から16時 ※要予約



岩国市こども家庭センター こども相談室

児童、子育てに関する悩みや不安、ヤングケアラーのことなど、こどもも子育てに関わっている大人も相談できます。

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
8時30分から17時15分

☎0827-29-5076

（岩国市今津町1-14-51（岩国市役所2F））



山口県岩国健康福祉センター

気分が落ち込む、不安が続くなど、こころの不調について電話や来所での相談をお受けしています。ひとりで抱え込まず、お話ししてみませんか。

保健師による相談

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
8時30分から17時15分
※来所の際は予めご連絡下さい。

精神科医・公認心理師による相談

月1回程度 ※要予約
※詳細はお問合せ下さい。

☎0827-29-1525

（岩国市三笠町1-1-1）

山口県つながるやまぐち SNS相談窓口

子育てや家庭、親子関係などに悩みを抱える保護者や子ども自身が気軽に LINE で相談できます。

24時間365日

二次元コードをLINEアプリで読み取って、「つながるやまぐち SNS相談」を友達追加してください。



安心して過ごしたり、仲間と話せる場所

こどもの居場所

こども・若者本人にとって居心地が良いと思えるものであれば、どんな場所・時間・人との関係性であっても居場所となり得ます。岩国市にはたくさん居場所があり、ホームページで紹介しています。自分にとって居心地の良い場所を探してみてください。

「こどもの居場所」岩国市 HP ▶



こども食堂

こどもがひとりでも安心して「無料」または「低額」で食事ができる場所で、こどもの居場所や地域交流の場にもなっています。詳細はホームページ等で確認してください。開催予定は変更になることもあるため、直接連絡等でご確認ください。

山口県こども食堂支援センターHP ▶
山口県のこども食堂に関する最新情報



街かどap（岩国市委託：児童育成支援拠点事業）

日常生活で困難を感じている小学生・中学生・高校生が、それぞれのペースで日中を過ごせる居場所です。保護者の相談も可。

街かど ap 岩国市麻里布町5-3-1

月曜日～金曜日 9時から19時（祝日・年末年始を除く）

社会福祉法人はるか

公式 LINE ▶

☎0827-28-6639



学校給食を食べに来ませんか？（長期欠席児童・生徒の皆さんへ）

岩国学校給食センター・西部学校給食センター

岩国市立小・中学校に在籍し、長期欠席をしている児童・生徒を支援するため、岩国学校給食センター及び西部学校給食センターで給食を提供します。

【予約制、保護者等の付き添いが必要】

《給食費》児童・生徒の給食費は無料

保護者等と一緒に給食提供を希望される場合 315円

《アレルギー》食物アレルギー対応はできません。

【問合せ】

●岩国学校給食センター

☎0827-34-1212

（岩国市尾津町5-11-2）

●西部学校給食センター

☎0827-35-4000

（岩国市周東町上久原11-5）

給食を作って待っています。献立や実施日など詳細はホームページを確認してください。



岩国ファミリーピアサロン・つなぐ

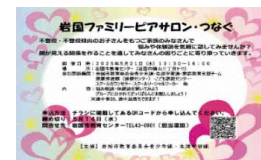
不登校・不登校傾向のお子さんをもつご家族の方が、悩みや体験談などを気軽に話せる場所です。同じ悩みをもつご家族の方のつながりや、気持ちを楽にもらえるよう努めます。今年度は4回実施します。

【次回開催日】令和7年8月25日（月）

13時30分から16時
（途中参加・退席可）

【問合せ】岩国市教育センター

☎0827-43-0901



お子さんのお家での過ごし方やご家族の気分転換の仕方など、みなさんの知りたいこと、話したいことをしっかりとお話してください。そのお話をもとに、提供できる情報をお伝えできるようにしたいと思います。ご参加をお待ちしております。

ひきこもり家族の集い（れんこんの会）

同じ悩みを持つご家族同士が経験を語り合い、思いを分かち合う中で不安な気持ちを和らげ、「明日も頑張ろう」と思えるための集いです。

【対象】16歳以上のひきこもり状態の方のご家族

【問合せ】山口県岩国健康福祉センター

☎0827-29-1525



お申込みにあたり、保健師がご本人の様子等をお伺いします。ご家族と一緒に話し合いながら、会への参加やその他必要に応じた支援を検討していきます。まずは、お電話にてお気軽にご相談ください。

地域活動支援センター

障害のある方で、日中の行き場に困っている方等が、自分のペースで創作活動や生産活動をしたり、社会との交流ができる場所です。

詳細は、ふれあいeタウンホームページでご確認ください。▶▶▶

【問合せ】くらし自立応援センターいわくに

（岩国市社会福祉協議会 障害者基幹相談支援センター）

☎0827-24-2571

地域活動支援センターは、障害のある方が日中過ごす場所です。憩いの場としてだけでなく、レクリエーションや創作活動、生産活動等に参加することもできます。センターの利用の仕方は自分次第。自分らしく、すてきな時間を過ごしていただけるように願っています。



岩国市困りごと相談窓口一覧

困りごとに応じて相談窓口を掲載しています。上記以外の場所でも、さまざまな相談先があります。まずは一度相談してみませんか？「岩国市困りごと相談窓口一覧」はホームページに掲載しています。※岩国市役所、各総合支所・支所、各保健センター等にパンフレットを置いています。

