

女性、DV、性犯罪、警察に対する各種相談

相談者を守りましょ！
必ず読んでください

相談内容	相談先	電話	相談日/時間
DV、生き方、家族、子育て健康など女性が抱える様々な問題に関する相談	熊本県女性総合相談室 (くまもと県民交流館1F内)	096-355-2223	月～金 8:30～17:15
女性相談 (離婚問題) (DV専用) (妊娠・出産、不妊等)	熊本県女性相談センター	096-381-4454	月～金 8:30～17:15
		096-381-7110	月～金 8:30～17:15 土日祝日 9:00～22:00
		096-381-4340	
性犯罪相談	レディース110番 熊本県警察本部 捜査第1課	0120-8343-81 携帯からは 096-384-1254	月～金 8:30～17:15
警察に対する各種相談	人吉警察署 熊本県警察本部 警察安全相談室	0966-24-4110 096-383-9110 (#9110)	24時間 ただし、土・日・祝日・夜間は 出番で対応

最近、あなたの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腰痛などがある
- 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るサインです。休養しても長く続く場合は、我慢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
- ミスが多くなった
- 前と雰囲気が変わった
- 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

あなたの力だけで状況を変えられないと感じる時は、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。



あなたや家族、仲間などの「こころ」や「からだ」の不調に気づいたら、早めに専門機関に相談しましょう。

※相談窓口の掲載情報については、正確性を期しておりますが、相談機関による臨時の変更などにより、万全かつ最新とは必ずしも言えないことがあります。

ご相談の際は、窓口にお問い合わせ、ご確認の上ご利用くださいますようお願いいたします。

平成31年3月1日現在
製作:人吉市福祉課

見逃さないで！ 大切な人の悩みに 気づけるのはあなたです

大切な人の近くにいるあなただから…
悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきくことができます
必要な支援につなげて、見守ってください

気づき

家族や仲間の変化に気づき、
声かけをしましょう

悩みに耳をかたむけて

本人の気持ちを尊重し、
できるかぎり
耳をかたむけて

見守り

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守って

つなぐ

早めに専門機関に
相談するよう、
すすめましょう

相談窓口一覧
(中面をご覧ください)