

# SOS 高座

自殺対策プロジェクト



SOSの出し方高座

助けを呼んでいい

話していい、頼っていい

「もう限界かも」と思う前に

心と体の痛みをみつめてみませんか



心と身体は自分自身が  
気付かないうちに疲弊しています  
自律神経は自分では  
コントロールできにくいものです

心と身体は親密な関係です  
心が病んだら身体にも影響を及ぼし  
身体が病んだら心も病んでいく

不調の負の連鎖を軽減することを目指します  
病院に行くこともできず  
苦しんでいらっしゃる方のお気持ちを  
自らの経験をもとに皆さまにお伝えしています



講談講師

笠井 咲 (かさい えみ)

落語家 林家こん平の二女  
メンタル心理カウンセラーとして多くの  
老若男女のカウンセリングを行う  
全国で落語絵本読み聴かせや講演会  
を行い活躍中  
笑いのセンスは、落語家族  
笑顔の花が咲くこと間違いない



新潟県自殺対策予防キャンペーン

たった一人の  
あなたです  
たった一つの命です

KOMPEI

グローバルアクション

2025

一般社団法人  
林家こん平事務所



# こんなお悩みありませんか？



誰にも理解されない…

学校で  
いじめられている

仕事がつらい…

子どもがかわいいと  
思えない



学校に行きたくない

職場でのハラスメントや  
トラブルでもう疲れた

職場・学校・家庭で  
つらいことがある

生きていくことに  
自信がなくなっている

家事や育児で心も体も  
疲弊してしまっている

体がついていかない

もうがんばれない…



将来が不安で眠れない

自分のことなど  
他人は心配して  
くれないと思ってしまう

何で悩んでいるか  
わからない



誰かに助けてほしい  
けど言えない



＼ そっと / ． そばで / ． そうだん /  
**SOS**



## ひとりの努力で解決できないこともあります

つらい、困った、どうしたらいいかわからない、  
話しづらいことも、無理に話す必要はありません  
どんな内容でも、あなたのペースで大丈夫  
プライバシーはしっかり守られますので安心してご相談ください



## あなたに寄り添う、心の専門家がいます

新潟県  
こころの相談ダイヤル  
Tel.0570-783-025

受付時間：24時間365日

※相談は無料ですが、別途通話料がかかります

新潟市にお住まいの方

新潟市こころの健康センター  
Tel.025-232-5560

受付時間：8時30分～17時00分

※月～金（祝日・年末年始を除く）

新潟市を除く県内にお住まいの方

新潟県精神保健福祉センター  
Tel.025-280-0113

受付時間：8時30分～17時00分

※月～金（祝日・年末年始を除く）

こころの相談にいがた



新潟いのちの電話



よりそいホットライン

