

いま、しんどくない？

あなたやあなたのご家族は、
しんどさ・生きづらさを感じていませんか？

もし感じているのなら、そこにはきっと
いろんな理由がからんでいるのだと思います。

そのからまりを解いていくのは、
自分ひとりでがんばらなくてもいいんです。

でも、誰に頼ればいいのか？

身近な人には頼りたくない。という人もいるでしょう。
そんな時は、まだ見ぬ誰かに頼ったっていいんです。

こんな小さなことで……

と思う人もいるかもしれませんね。

でも、小さくたっていいんです。

しんどさや不安に、大きいも小さいも関係ありません。

心からあふれ出たしまいそうなものを、
器が壊れてしまう前に、

ちょっぴりこぼしてみませんか？

ちょっとだけ
ひっくり返して
みる？



取手で一番身近な相談受付・電話やメールで相談をしたい

取手市くらしサポートセンター

電話 | 0297-72-0603 <受付時間> 8:30-17:15 (土日祝日・年末年始を除きます)

✉ shakyo-t@toride-shakyo.or.jp

住所 | 取手市寺田 5144-3 (取手市役所敷地内取手市社会福祉協議会)

取手市青少年センター (取手市内にお住まいの18才未満の方・保護者の方)

*電話・FAX | 0297-73-6868 <受付時間> 9:00-16:30 (土日祝日・年末年始を除きます)

✉ seishounensoudan@city.toride.ibaraki.jp

住所 | 取手市西二丁目35番3号 (取手市役所分庁舎2階)

*メール・FAXは24時間送れます。夜間やお休みの場合お返事は次の受付時間以降になります。

取手市立保健センター

電話 | 0297-85-6900 <受付時間> 8:30-17:15 (土日祝日・年末年始を除きます)

✉ toride-hokensenta@city.toride.ibaraki.jp

住所 | 取手市新町 2-5-25 (取手ウェルネスプラザ2階)

そのほかの窓口情報

あなたのいばしょ (年齢問わず)

<https://talkme.jp/>



チャイルドライン (18才まで)

<https://childline.or.jp/chat>



厚生労働省 まもろうよこころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



取手アートプロジェクト

<https://toride-ap.gr.jp>

✉ tap-info@toride-ap.gr.jp



オンラインのいばしょ

かくれてしまえばいいのです

<https://kakurega.lifelink.or.jp/>



バーチャルにじーず

<https://24zzz-lgbt.com/blog/v24zzz/>

