

なやんだら相談  
困ったらSOS

みやぞん

# みやぞんに お悩み相談

ばん そう こう  
スマイル!こころの絆創膏デー2025

キャンペーンサイト公開期間

2025.7/14(月)～2026.3/31(火) (予定)

みやぞんさんへのお悩み相談や、様々な悩みに関する相談窓口の情報などを紹介しています。



キャンペーン  
サイトは  
こちらから



うさじ

名古屋市いのちの支援広報キャラクター  
©becco



ぴよ吉

ばん そう こう  
スマイル!こころの絆創膏デー2025とは

～子ども・若者向け～

こころの健康オンラインキャンペーン

- みやぞんさんへの「お悩み相談」
- スペシャル動画～こころに貼るラジオ～  
「みやぞんのこころの絆創膏ラジオ」  
etc.



みやぞんさんへの「お悩み相談」

〈お悩み募集期間:7/14(月)～8/31(日)〉

相談いただいたお悩みに対する「みやぞん」さんの回答はWEBサイト上でお知らせします。

※全ての相談に回答はできませんので、あらかじめご了承ください。  
※相談内容は個人情報特定されないよう相談内容を加筆修正する可能性があります。



ひとりで  
悩まない  
でね!

# 名古屋市「いのちの支援」の 各種取り組みのご案内



ひとりで悩まず  
相談してね。

みやぞん

お悩みを抱えている方へ

## 名古屋市『こころの健康無料相談』

平日夜間および土日に精神科医・臨床心理士・産業カウンセラー等による面接相談を行っています。(要予約)  
まずは電話相談・LINE 相談からご相談ください。  
(ご家族による相談も可能です)

電話相談・面接相談(要予約) **秘密厳守**

☎052-962-9002

受付時間：毎日 9:00～22:00 (祝休日・年末年始除く)

LINE 相談(LINE 相談チャット) **秘密厳守**

相談受付はこちらから



受付曜日：火曜・木曜・日曜日

受付時間：16:00～21:10

(祝休日・年末年始を除く)

相談する時は友だち追加してメッセージを送ってください。

大切な人を支えたい方へ

ゲートキーパーとは、大切な人の心を支える人のことです。

あなたもゲートキーパーになりませんか？

動画で学べるロールプレイング動画で、「ゲートキーパー」についてわかりやすく学べます。

Youtube チャンネル  
URL はこちら

※貸し出し用の DVD あります。



WEB 学習はこちらから！

PC・スマホで気軽に学習が可能です！

【学習内容】所要時間は約 30 分

- ①ゲートキーパー
- ②基礎知識を学ぼう
- ③実際にゲートキーパーになってみよう
- ④修了テスト



アクセスは、ウェブサイト  
「こころの絆創膏」から  
ウェブ学習へ



アプリでこころのセルフケア

名古屋市 メンタルヘルスケアアプリ

こころの絆創膏

スマホで気軽に、  
こころのチェック！

主な機能

- ・日記(文と写真)の登録
- ・コンディションの登録
- ・メンタルヘルス・  
ストレスのセルフチェック
- ・セルフケアメニュー



うさじ

お問い合わせや  
相談もラクラク！

その場ですぐにメールや  
電話で相談したり  
窓口検索もできるよ

自分で毎日、  
メンタルヘルスケア

詳しくはこちらから



相談窓口さがしはこちら

ウェブサイト

こころの絆創膏 ～絆でまもるいのちのあかり～

病気や子育て、介護、仕事関係の悩みなど様々な悩みに関する約200の相談窓口の情報などを紹介するサイトです。



各種相談会や  
イベント開催情報  
などタイムリーな  
情報を配信中！

Instagram 「うさじ」の Instagram

Facebook 「うさじ」の Facebook

名古屋市 うさじ

