

なやんだら相談 困ったらSOS

ひとりで抱えなくていい



名古屋市のいのちの支援
広報キャラクター
©becco

ばん そう こう
スマイル!こころの絆創膏デー 2026

キャンペーンサイト公開期間

2026.7/10金 ~ 2027.3/31水 (予定)

子ども・若者の皆さんに向けて、悩んだり、困ったりしたときの
相談窓口や相談方法、セルフケアのススメなどを紹介しています。
「はやたく」さんのスペシャル動画なども掲載しています。

キャンペーンサイトは
こちらから



「スマデー」サイト
見てね!



名古屋市「いのちの支援」の 各種取り組みのご案内

はやたくさん

ひとりで悩まず
相談してね

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・臨終心理士・産業カウンセラー等による面接相談を行っています。(要相談)
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

LINE相談
(LINE相談チャット)

秘密
厳守

相談受付はこちらから

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。



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)

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
はこちら



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



お問い合わせや
相談もうラク！

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



相談窓口探しはこちらから

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！

「うさじ」の Instagram

「うさじ」の Facebook

名古屋市 うさじ

