

## あなたの悩み 心の声に、耳を傾けてくれる 高齢者に寄り添うホットライン

人は一人では生きていけません。

つらい時があった時ほど、「誰かに話を聴いてほしい」・・・親しい人の死、人生の大

きな不安、心が折れそうになった時、「誰

かに話を聴いてもらいたい」。そう思う方も多いのではない  
でしょうか。



- とにかく話を聞いてほしい
- 不安、心配事
- 子供や身内に相談しにくい
- 独り暮らしで  
話す相手がない
- どこに相談したらいいか、  
わからない

・ 親御さんの介護をされて、いろいろ問題、  
ストレスを抱えている方



・ 独り暮らしの親御さんの認知症が心配

・ 親御さん最近、足が弱くなって毎日の生活が心配



こころの声を聞くサービスはお役に  
たてると思います。

「全くの他人だからこそ、何でも話ができる」ということは  
あると思います。顔もみえませんが、遠慮せずに、今の気  
持ちをお話してもらえます。

電話でお話された内容が、誰かに伝わる心配はありませんので  
安心してお話ください。



メンタルケアカウンセラー  
宇月 愛

「話す」というコミュニケーションには、癒しの力があります。  
お気軽にどうぞ、話してみませんか！

高齢者支援ホットライン 無料相談受付中

 **0120-905-998**

受付日・時間 毎週水曜日・午後 12 時～15 時  
毎週木曜日・午前 10 時～13 時

