

エネルギーを使い果たした

結果がでているのかわからない

どうにか助けたい

がんばり屋さん

イライラ

# 支える人のケア

## ースピリチュアルケアの立場からー

人を支えようとする人は、支えられなければならない。  
人の痛みに向き合おうとすればするほど、  
自分もダメージを受けてしまうのはなぜなのか。  
そのダメージをうまく解消し、支援活動をするためにはどうしたらよいのか。  
そのためのヒントをスピリチュアルケアの立場から、お話しいたします。

日時

**9月6日(土)**  
14:00～16:00

場所

日野市生活・保健センター  
2階 講座室

講師

たまおき **玉置** みょうゆう **妙憂氏**  
(非営利一般社団法人大慈学苑代表)

申込

オンラインから  
定員先着 **50名**



問合せ先

日野市健康福祉部健康課 042-581-4111 [kenkou@city.hino.lg.jp](mailto:kenkou@city.hino.lg.jp)

# 相談先一覧

|                                     |                  |       |
|-------------------------------------|------------------|-------|
| #いのち SOS<br>(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク) | 0120 - 061 - 338 | 24 時間 |
| よりそいホットライン<br>(一般社団法人社会的包摂サポートセンター) | 0120 - 279 - 338 | 24 時間 |
| 東京いのちの電話<br>(社会福祉法人いのちの電話)          | 03 - 3264 - 4343 | 24 時間 |

# SNS 相談

|                                       |                                                                                     |                                                  |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 生きづらびっと<br>(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)    |   | 日火水木土<br>8 : 00 ~ 22 : 30<br>月金 6 : 00 ~ 22 : 30 |
| こころのホットチャット<br>(NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア) |  | 毎日 7 : 00 ~ 23 : 50                              |
| あなたのいばしょ<br>(NPO 法人あなたのいばしょ)          |  | 24 時間                                            |

# こども向け相談

|                                    |                                                                                                         |                                                      |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| チャイルドライン<br>(NPO 法人チャイルドライン支援センター) | 0120 - 99 - 7777<br> | 16 : 00 ~ 21 : 00<br>SNS 相談 月~土<br>16 : 00 ~ 21 : 00 |
| 子どもの人権 110 番                       | 0120 - 007 - 110                                                                                        | 月~金<br>8 : 30 ~ 17 : 15                              |
| 児童相談所虐待ダイヤル                        | 189                                                                                                     | 24 時間                                                |