

## センターからのお知らせ

### 第27回 AIDS 文化フォーラム in 横浜 開催！

テーマ：リアルにふれる

一人ひとり大切なことを探してみよう！

あなたにとって「大切なこと」は何でしょうか？

どのような状況にあっても、「大切なこと」に気づくことができれば、今を、明日を生き続けることができるのではないでしょうか？

日程：2020年8月7日(金)-9日(日)  
10:00-17:30(最終日 16:00)

開催：オンライン(ZOOM)

問い合わせ：AIDS 文化フォーラム in 横浜事務局(横浜 YMCA 内) 高村、白井

☎ 045-662-3721 E-mail abf@yokohamaymca.org

詳しくはこちらへ→<https://abf-yokohama.org/>



### 「オレンジリボン運動について」

オレンジリボン運動は、「子ども虐待のない社会の実現」を目指す市民運動です。親がしつけを名目に行なうどんなに軽い体罰も、冗談で「お前なんか生まれてこなければよかった」と言うことも、子どもの権利を侵害することです。自分は虐待(ぎやくたい)をうけているかも…と感じていたら、全国共通の電話相談先へ相談してください。

24時間・通話無料の児童相談所虐待対応ダイヤルへ ☎ 189



### 知ってほしい！「かならいん」

(かながわ性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター)

性被害経験者の7~8割が、顔見知り(友達、親戚家族、クラブの先輩、アルバイト先の人など)から被害を受けたと報告がされています。性暴力は年齢・性別にかかわらず、自分の望まない性的な行為のことです。被害にあったのはあなたのせいではありません。「かならいん」はあなたをサポートします!電話相談、また必要に応じて面接、医療機関受診、カウンセリング、法律相談、付き添い支援も行っています。

24時間 365日 ☎ 045-322-7379 (家族や友人からの相談も可能です。)

被害にあった男性や LGBTs の専門相談ダイヤル (家族や友人からの相談も可能です。)

毎週火曜日(祝日、年末年始は除きます) 16:00-20:00 ☎ 045-548-5666

HIV・エイズ、性感染症の正しい知識・最新情報をわかりやすく解説!

# おーひん

URL <https://yaaic.gr.jp/>



発行:横浜 AIDS 市民活動センター  
公益財団法人横浜YMCAが横浜市から事業を受託しています。

〒231-0015 横浜市中区尾上町3丁目39番地  
尾上町ビル9F /TEL:045-650-5421 FAX:

045-650-5422/E-mail:info@yaaic.gr.jp

平日:13:00~20:00/土・祝:10:00~17:00

休館:日/火

監修:横浜市健康福祉局健康安全課

## 特集 2020年夏 自分の気持ちを言葉に！

### コムちゃんからの手紙



みなさん、こんにちは！

横浜 AIDS 市民活動センターの公式マスコット・コムちゃんです。

新型コロナウイルスの感染拡大により、今まで経験したことがない不安や日々の過ごし方の変化に、コムちゃんはまだ慣れていません。

いま、みんなに直接会って伝えることは難しいけれど、この手紙でみんなの気持ちが少しでも穏やかになってくれたらうれしいです。

最近コムちゃんは、友だちにコロナ禍でどのように困っているのか聞いてみました。友だちと会えない・学校に行けない・外で遊べない・勉強が追いつか心配・受験がうまくいくか不安・テレビやゲーム、SNSの時間が増えた・ニュースを見るとイライラする・部活動のことが気になる・熟睡できない・夜途中で目が覚める・禁止事項ばかりでイヤ・ひとりぼっちだと感じる・喧嘩が増えた・周りに当たり散らしてしまう・食欲がでない・食べることがやめられない・家にいたくない・大人が信じられない・理由もわからず怒られる・家族の雰囲気の変化が気になる・体の変化をだれに相談すればいいかわからない・自分が生きていくお金があるか不安・自分の夢がかなうか不安・漠然と将来が不安・焦ってばかり…

このように、みんなも困ったことや不安なことを感じてきたよね。

それでは、これからどうしていくのか?

まずはここまで不安と向き合ってきた自分をほめてあげよう。

そして、変化していく日々について考えていこう。

笑顔が少なくなったと感じたり、気持ちがざわざわして落ち着かなかったりするときはちょっと深呼吸！

コムちゃんと一緒に気持ちを言葉にしていこう！

コムちゃんより



## 特集 2020年夏 自分の気持ちを言葉に！

スマホネイティブのみなさん！自分の気持ちを言葉にする場所がここにあります！

### LINE 子どもしやべり場

18歳までの子どもたちが自分の気持ちを話せる場が「子どもしやべり場」です。  
1回30分、1対1のトークです。  
月・水・金曜日 19:00-21:00  
QRコードからLINEで友達追加してください。  
詳しくはこちらへ→<https://npo-ek.org/etc/22047/>



### チャイルドラインチャット相談

家族のこと、友達のこと、将来のこと、抱えているさまざまな悩みと一緒に考えていきます。  
毎週木曜日・金曜日・第3土曜日 16:00-21:00  
18歳までの子どもが対象です。  
QRコードからLINEで友達追加してください。  
詳しくはこちらへ→[childline.or.jp/chat](http://childline.or.jp/chat)

参照:厚生労働省SNS相談HP



### Moyatter(もやつたー)

なんだかさみしい。なんだかつらい。もやつしたらお悩みクラウド「Moyatter」に気軽につぶやいてみて。専門の相談員が答えてくれます。  
詳しくはこちらへ→<https://moyatter.jp/>

今すぐに相談したい、深刻な相談で直接話をしたい方は  
24時間 365日 ☎ 0120-279-338 (通話料無料)  
よりそいホットラインまで電話ください。  
(10の言語での対応もあります)



### Mex(ミーツ)

10代のための相談窓口まとめサイトです。  
家族や友達・からだ・勉強など、人には言えない「困ったかも」を手助けするWebサイトです。  
このサイトの中では、自分の悩みにあった相談先やよみものや動画を探すことができ、気持ちを吐き出すところもあります。HIV・エイズ・性感染症に関するよみものもあります。 詳しくはこちらへ→<https://me-x.jp/>



### SHIP ほっとライン

「今は学校のことが心配だけど、大人になって仕事をするときは大丈夫かな。こんなことも聞いていいかな？」  
同性が好きであることや性別の違和感に悩んでいる人やその友人、保護者からの相談を受け付けています。  
毎週木曜日 19:00-21:00  
☎ 045-548-3980  
詳しくはこちらへ→<http://www2.ship-web.com/pg8.html>



### にんしん SOS ヨコハマ

パートナーと避妊について語り合えないうちは、好きだからといって性的接觸はまだ早いよ。  
月経が1ヶ月以上遅れそうとわかったら、ひとりで抱え込まず、不安や悩みを相談してください。  
名前を言わなくても大丈夫です。

10:00-22:00 365日  
☎ 045-662-5524

参照:横浜市こども青少年局HP