

孤独・孤立及びそれに付随する問題でお悩みの方へ

令和5年9月13日
在スラバヤ日本国総領事館

1 在留邦人の皆さま、慣れない海外での生活で、誰にも頼れず、人には言えない悩みや不安を、ひとりで抱えていませんか？

あなたが働いている会社の同僚や、所属している団体に、そのような状況にある人はいませんか？

あなたのお子様が、海外生活で悩みをもっていないか？その悩みを解決する方法が分からず、悩んでいる親御さんはいませんか？

2 外務省海外安全ホームページ(<https://www.anzen.mofa.go.jp/life/info20210707.html>) では、悩みをお持ち方が日本語によるチャットやSNSで相談を受け付けることができるNPO団体を紹介しています。

※ NPO団体紹介リーフレット(<https://www.anzen.mofa.go.jp/life/chirashi.pdf>)

3 ひとりで悩まず、誰かに相談する、話をすることで、気持ちが楽になったりするかもしれません。あなたは一人ではありません。あなたのため、あなたの大切な家族のため、まずは相談してみませんか。(了)