わたしのつながりメモ

転勤ぐらし（tenkin-gurashi.com）

しんどい日に見返せるよう、声を聞きたい人や行ってみたい場所を書きとめておくメモです。書けるところから少しずつ。

① 声を聞きたい人	連絡先	話したい日

② 行ってみたい場所	いつ・何曜日	行った
例：子育て支援センター・図書館・公民館の講座		☐
		☐
		☐
		☐

③ 旦那に頼みたいこと	伝えた日
例：週末は一緒に出かけたい／夜に10分だけ話を聞いてほしい	

④ 今日できたこと	日付

⑤ つらいときの相談先	番号・受付時間
よりそいホットライン	0120-279-338（無料・24時間）
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556（通話料がかかる・受付時間は地域で違う）
こころの耳 電話相談	0120-565-455（無料・平日17〜22時・土日10〜16時。受付は終了10分前まで）
自分で見つけた相談先	

※相談窓口の番号や受付時間は変わることがあります。2026年10月時点。くわしくは転勤ぐらし「転勤族の妻がしんどい・孤独なときに」の記事で。