

# おたすけ ことてん

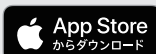


イラスト  
チアキ

**事典アプリ**  
生きるを応援  
10代から大人まで  
99コの知恵を掲載

コンテンツ制作  
ふるすあるは

**無料**

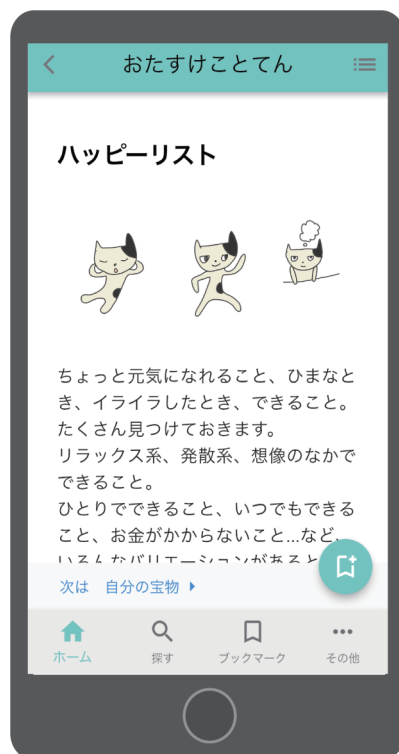


iOS



Android

ウェブ版も登場!



## おたすけことてん

### 知恵の中身

#### 自分を守る

- ・緊急電話一覧
- ・救急車をよぶかまよったとき
- ・透明バリア
- ・プライベートゾーンのルール
- ・断り文句いろいろ
- ・大人の生息地

#### ころとからだ

- ・ポジティブワード集
- ・不調のきっかけとサイン
- ・ハッピーリスト
- ・自分の宝物
- ・キョリをとる・負担をへらす
- ・ころと脳[のう]の不調
- ・病院受診[じゅしん]の目安

#### 家と家族のこと

- ・家族のカタチ
- ・家族へのきもち
- ・子ども時間
- ・家族のケア、介護や家事
- ・家を出ること

#### 学校生活

- ・おこられたときの対処法
- ・学校がすごくしんどいとき
- ・家がピンチなことを学校の大人に伝える

#### ごはん

- ・すぐに食べられる食材
- ・レンジ・オーブントースターの使い方
- ・洗い物とあとかたづけ
- ・外でごはんを食べる
- ・ごはんがないピンチを大人に伝える
- ・ごはん(米)のたき方

#### 相談リスト

- ・相談のヒント
- ・こんなときには SOS リスト・自分のこと
- ・相談したくないとき
- ・家族のころの不調の相談
- ・性暴力被害[ひがひ]の相談
- ・虐待[ぎやくたい]の相談
- ・電話相談先リスト
- ・地域のいろいろな相談先
- ・制度やサービス
- ・自助グループや家族会 ほかいろいろ



### 機能

- ・ダイヤル機能
- ・ブックマーク機能
- ・検索機能
- ・カスタム機能
- ・多言語版

### 子ども情報 ステーション



知恵の  
元サイト

### コンテンツ制作 NPO 法人ふるすあるは

精神科 Ns+Dr を中心としたプロジェクト。著書に「家族のころの病気を子どもに伝える絵本」シリーズ(ゆまに書房)、『生きる冒険地図』(学苑社)ほか。



### アプリ開発販売元 エルワイス株式会社 elwice



第2回  
やなせたかし文化賞  
大賞受賞