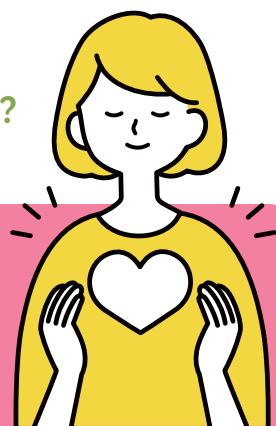


毎年9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です！

～ひとりで悩まず相談してみませんか？～

- ・誰にも話せない悩み・・・
- ・身近な人には話にくいことなど・・・

もしあなたが悩みを抱えていたら、ひとりで悩まず相談してみませんか？
あなたの悩みをきいてくれる人たちがいます。



沖縄いのちの電話

☎ **098-888-4343**

相談時間(毎日 午前10時～午後11時)

こころの電話

☎ **098-888-1450**

*全国統一こころの健康相談統一ダイヤル ☎ **0570-064-556**

相談時間: 午前9時～11時30分、午後1時～4時30分(火曜日・土日祝日・慰霊の日・年末年始はお休みです)



よりそいホットライン

☎ **0120-279-338**

相談時間: 24時間年中対応



いのちの電話(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ **0570-783-556**

相談時間: 毎日午前10時～午後10時

☎ **0120-783-556**

相談時間: 毎日午後4時～9時
(毎月10日のみ: 午前8時～翌朝8時)



#いのちSOS

☎ **0120-061-338**

相談時間:

月木 夜12時～翌日夜12時(24時間)

火水金土日 午前8時～夜12時

*水曜午前8時～木曜夜12時まででは連続対応



こころのほっとチャット(東京メンタルヘルス・スクエア)



LINE



Twitter



Facebook



チャット

相談時間

第1部 昼12時～午後3時50分(受付: 午後3時まで)

第2部 午後5時～8時50分(受付: 午後8時まで)

第3部 午後9時～11時50分(受付: 午後11時まで)

月曜日 午前4時～6時50分(受付: 午前6時まで)

毎月1回/最終土曜日～日曜日

夜12時～翌朝5時50分(受付: 翌朝5時まで)



マチイロ



マイ広報誌



子育て



健康



あなたは、ゲートキーパーを知っていますか？

ゲートキーパーとは「命の門番」です。

自殺を考えるひとは、何かしらのサインを出しています。

そのサインに、いち早く気づき、声掛け話しを聴いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

ゲートキーパーによって、救える命があります。



ゲートキーパーのポイント！

気づき

- 最近元気がない
- 表情が暗い
- 失業した
- 酒の量が増えた
- 食欲がない
- 眠れていない

いつもと違うなと気づいたら声かけをして、話しを聴くようにしましょう。

声かけ 声かけの内容

- 「最近元気がないけどどうしたの？」
- 「何か悩んでいるの？よかったら聞かせて」
- 「大丈夫？疲れているんじゃない？」

あなたの勇気が、話すきっかけになることもあります。

傾聴

傾聴するために、必要なこと

- 相手の悩みを真剣な態度で受け止める
- 相手の話すペースで聞いてあげる
- 相手の話に共感しながら気持ちに寄り添って
- 「大変だったね」「よくやってきたね」とねぎらいの言葉をかける

言ってはNGな言葉

- 「もっと頑張って！あなたなら大丈夫」
- 「あなたに原因があるのでは？みんな辛いよ」
- 「命を粗末にしたらだめ。気持ちの持ちようだよ」

つなぎ

傾聴することで、悩んだ人の気持ちは軽くなり、前向きになります。問題をきちんと解決することが大切です。

できるかぎり、**専門機関につなぐことをお勧めします**。本人の意思を尊重しながら、相談する場所や日時を具体的に決めてあげ、可能であれば付き添ってあげることで、本人も心強く相談ができます。

見守り

専門機関につなげたあとも、あなたが見守っていることで、相手も「ひとりじゃない」と前向きに進むことができます。是非、**可能な限り見守ってあげてください**。

最後に 自殺を考えている方でも、心の中では「死にたい」という気持ちと「生きたい」という気持ちが葛藤しています。誰かに気持ちを打ち明けられずに「死ぬしかない」という思考回路になり自殺される方がいます。

身近な大切な命を救うために「ゲートキーパー」が必要です！特別な資格は必要ありません。誰もができます。あなたも身近に悩みを抱えた人を見かけたら勇気を出して「ゲートキーパー」の役割をぜひ担ってください。

お問い合わせ 障がい福祉課（内線 3164）

沖縄市の「今」がわかる
WEB サイト・SNS

