

# 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

\*こころの健康相談統一ダイヤル



# 0570-064-556

おこなおう まもろうよ こころ

- 相談時間:月・水・木・金  
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

つなぐ ささえる

- 相談時間:  
24時間年中無休



## 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

ナビダイヤル(受付センターへ順次おつながります)



# 0120-783-556

- 相談時間:  
毎日午前10時～午後10時
- 相談時間:毎日午後4時～9時  
(毎月10日:午前10時～午後10時)



## #いのちSOS



# 0120-061-338

おもい ささえる



- 相談時間:  
日・月・火・金 夜12時～翌夜12時(24時間)  
水・木・土 午前6時～夜12時  
※土曜午前6時～火曜 夜12時まで、  
木曜午前6時～金曜 夜12時まででは連続対応
- WEB相談  
月・水・金 午前11時～午後10時30分(午後10時まで受付)  
火・木・日 午後5時～10時30分(午後10時まで受付)  
土 午前11時～午後4時30分(午後4時まで受付)

## 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



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)  
早朝/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)



# 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」ってなに？

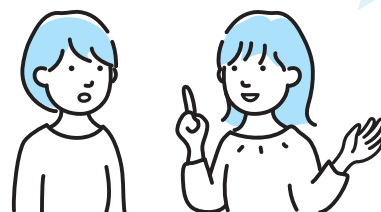
ゲートキーパーとは自殺対策では「命の門番」を示しています。

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。**

ゲートキーパーって誰でもなれる？

特別な資格は必要ありません。誰でもできます。



## 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
- 食欲がない
- 酒の量が増えた
- 失業した
- 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。

### 声掛け 声掛けの方法

- 「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。

### 傾聴する

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

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」
- などの声掛けはNGです

### 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。問題はきちんと解決することが大切です。本人の意思を尊重しながら、具体的な相談機関への相談を本人へ勧めて、できれば一緒に同行し相談機関へつなぎをすると、本人も心強いでしょう。

### 見守り

専門機関へ、つなぎをしたから終わりではなく、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は、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。誰でもできます。

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」の役割を是非担って頂きたいです。

**お問い合わせ 障がい福祉課（内線 3164）**



まちい



マイ広報誌



子育て



健康