

3月は自殺対策強化月間です



自殺は、その多くが「心理的に追い込まれた末の死」です。今、解決が難しい問題や悩みを抱えている場合は、誰かに相談し助けを求めましょう。悩みは一人で抱え込まずに誰かに話すことが大切です。また、身近な人や大切な人の「いつもと違う」様子に気付いたら勇気を出して声を掛けるなど、周囲がサインに気付いて本人を支えることが重要です。

ゲートキーパーを知っていますか？

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付き、声を掛けてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。次の4つの役割のうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

- 【気づき】 家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける
- 【つなぎ】 早めに専門家に相談するよう促す
- 【傾聴】 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 【見守り】 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

あなたもゲートキーパーになりませんか？

市では市民の方を対象にゲートキーパー養成講座を実施しています。ゲートキーパーについて具体的に学んでみたい方は、健康管理課までご連絡ください。

相談先

保健センター

☎(25)1725

- ・こころの健康相談（要予約）
- ・臨床心理士による対面相談（毎月1回）

長生保健所（長生健康福祉センター）

☎(22)5167

- ・専門医師等による精神保健福祉相談

こどものSOS相談窓口

☎0120(0)78310

- ・24時間こどもの電話相談

チャイルドライン

☎0120(99)7777

- ・18歳までの子どものための専用電話

千葉県こころセンター（千葉県精神保健福祉センター）

☎043(307)3360 ☎043(307)3812

- ・こころの電話相談
- ・ひきこもり電話相談

☎043(307)3781

- ・依存症電話相談（アルコール、薬物、ギャンブル等）

支援情報検索サイト（厚生労働省）

- ・どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索できます。



暮らしとこころの相談会

お金やこころの悩み事を抱え、日々の暮らしがつかなくなっていませんか？1人で悩まずに、ご相談ください。

- ◆日時 3月23日① 13時～16時（最終受付15時30分）
- ◆会場 東部台文化会館
- ◆内容 弁護士とこころの専門家（精神保健福祉士、臨床心理士等）がお話を伺います。
※費用無料、事前申込不要
- ◆問合せ 千葉県弁護士会 ☎043(227)8431 千葉県健康づくり支援課 ☎043(223)2668

問合せ 健康管理課（2階） ☎(20)1574 FAX(20)1600