

# 3月は自殺対策強化月間です



いのち  
支える

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、大切な人の命を守るために「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しっかり支えていくことが重要です。

## 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。ゲートキーパーは次の4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか一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。

へんか き  
変化に気づく

みみ かたむ  
じっくりと耳を傾ける

し えん さ き  
支援先につなげる


あ た た み ま も  
温かく見守る



## 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（出前講座）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。

## こころの相談窓口

相談先	内容	問い合わせ先
保健センター	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） ※次回は3月24日⑨開催	☎(25)1725
長生保健所 (長生健康福祉センター)	専門医師等による精神保健福祉相談	☎(22)5167
千葉県こころセンター (千葉県精神保健福祉センター)	こころの電話相談	☎043(307)3360
	依存症電話相談 (アルコール・薬物・ギャンブル等)	☎043(307)3781
	ひきこもり電話相談	☎043(307)3812
こどものSOS 相談窓口 <small>そうだんまどぐち</small>	24時間こどもの電話相談 <small>じかん でんわ そうだん</small>	☎0120(0)78310 <small>なやみいおう</small>
チャイルドライン	18歳までの子どものための専用電話 <small>さい こ せんようでんわ</small>	☎0120(99)7777
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分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。	

問合せ 健康管理課 (2階) ☎(20)1574 ☎(20)1600