9月10日～16日は自殺予防週間です

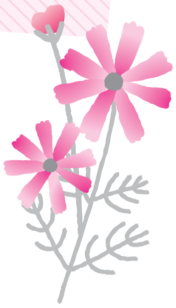
あなたのまわりの人が〝いつもと違う〟とき
まずは声をかけることから始めませんか?

あなたの声かけがゲートキーパーの第一歩です。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や働く仲間がゲートキーパーの役割を担っていただくことで、大切な命を守ることができます。

あなたにもできる自殺予防のための行動

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



ゲートキーパーの役割を果たそうとするあまり、支援者自身がストレスをため込んでしまうことがあります。
対応に困ったときは、周囲の人に相談するなどして、自らのメンタルヘルスにも気を配るようにしましょう。

相談窓口

つらく苦しい気持ちは、こころの病気のサインかもしれません。
一人で抱え込まずに家族や友人、相談窓口で悩みを相談しましょう。

こころのダイヤル119番（月曜日～金曜日　10時～12時、13時～16時）
☎ 058-233-0119

岐阜いのちの電話（毎日　19時～22時、第１・第３土曜日　８時～19時）
☎ 058-277-4343　✉ netc@gifu-inochi.com

支援情報検索サイト
https://shienjoho.go.jp/
どこに相談したらよ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することができます。

こころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」
電話や対面での相談に抵抗のある人にも、気軽にご相談いただけるよう、臨床心理士などの専門職によるLINEを活用したチャット形式のこころの相談窓口を設置しています。
岐阜県公式LINE相談窓口

まもろうよ　こころ
自殺予防の電話相談やSNS相談などの相談窓口の情報をまとめています。
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/
厚生労働省特設サイト

厚生労働省SNS相談
LINEやチャットで相談できる団体を紹介しています。
(相談日時などは実施団体によって異なります)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html
厚生労働省SNS相談

※すべて無料です

問 町保健センター　☎32－9025