

一人で悩んでいませんか？ 3月は自殺対策強化月間です

岡市 健康づくり課 ☎53-5125 FAX 53-5128

コロナ禍でストレスや不安を抱えやすい今、もし、あなたが悩みや不安を抱えて困っていたら、一人で抱え込まず、まずは相談してください。電話で相談しづらい場合は、SNSでも相談できます。

電話相談窓口

自殺予防電話相談(滋賀県自殺対策推進センター)
☎077-566-4326
毎日 9時～21時 ※年末年始を除く。

こころの健康相談(市 健康づくり課)
☎53-5125
平日 8時30分～17時15分 ※祝日、年末年始を除く。

SNS相談窓口

滋賀県
LINE相談「こころのサポートしが」
毎日16時～22時
※3月31日(金)までの実施です。



NPO法人自殺対策支援センターライフリンク
「生きづらびっと」

相談時間	月	火	水	木	金	土	日
11時～16時30分(16時まで受付)	○	—	○	—	○	○	—
17時～22時30分(22時まで受付)	○	○	○	○	○	—	○



各種相談窓口

心や体の不調、人間関係、生活に関することなど、まずはご相談ください。



地域全体で、ゲートキーパーに取り組みましょう

身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、まずは優しく声をかけてみましょう。あなたのその声かけが、大切な人を守ります。

ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、「命の門番」という意味で、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。特別な資格はなく、誰もがゲートキーパーになることができます。



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

具体的に何をすればよいか分からない人は、市が毎年開催する研修にぜひ、参加ください。詳細は決まり次第、お知らせします。

一人一人が悩みを抱える人の変化に気づき、見守り、地域全体で支え合うことが自殺を防ぐ一歩です。