



誰も自殺に追い込まれることのない 社会の実現を目指して

自殺対策の重要性の理解と関心を深め、自殺対策を総合的に推進するために、9月10日～16日は自殺予防週間とされています。

自殺は、年齢・性別に関わらず複雑な問題が関係した結果、心理的に追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐことができる社会的な問題です。

1人でも多くの自殺者をなくすため、自身のことやまわりで悩んでいる人の心の健康や命の大切さを改めて考える機会となるようにご協力をお願いします。



ゲートキーパーの役割

まわり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、見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。

1人ひとりがそれぞれの立場で「ゲートキーパー」の役割を担うことが自殺予防として期待されています。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

家族や仲間の人の様子が“いつもと違う”とき
※サイン→眠れない、食欲がない、口数が少なくなかった等
まずは「声かけ」が重要です。

傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

悩みを話してくれたら、まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちを尊重し「そうだったんだ」と共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連絡を取りましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体やこころの健康状態について自然な雰囲気ですべて声をかけて、優しく寄り添いながら見守り、必要があれば専門家に相談しましょう。

【こころの健康相談機関】

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| 子育て福祉健康課 (TEL: 63・3801) | 平日/午前8時30分～午後5時15分 |
| 御坊保健所 (TEL: 24・0996) | 平日/午前9時～午後5時45分 |
| こころの電話 (TEL: 073・435・5192) | 平日/午前9時30分～正午・午後1時～4時 |

「こころの健康相談」ご利用案内

不眠、うつ、統合失調症、ひきこもりなどこころの不調でお困りではありませんか？

御坊保健所では、精神科医(嘱託医)による相談日を月2回設けております。

1人で悩んでいる方、家族の事でお困りの方などお気軽にご相談ください。

日 程: 9月11日(木)・30日(火)、10月9日(木)・28日(火)、
11月13日(木)・25日(火)、12月11日(木)・23日(火)

時 間: いずれも午後2時

※完全予約制となっております。予約が多い場合、次回以降の日程になることがあります。



【お問い合わせ先】 御坊保健所 (TEL: 24・0966)

各市町の保健師を通じて、もしくは保健所まで直接お問い合わせください。
まずは、精神保健福祉相談員・保健師がお話を聞かせていただきます。

精神保健福祉センターでは 様々な問題を抱えている方の相談に対応しています 1人で悩まず少し勇気をだして相談してみませんか

わかちあいの会和歌山『うめの花』

○ 自死遺族相談(個別相談)

対象：大切な人を自死で失った方

○ 「うめの花」交流会

対象：大切な人を自死で失った方

○ 「グリーンワーク」交流会

対象：大切な人をご病気や事故等で亡くされた方

場 所：和歌山県

精神保健福祉センター

予 約：自死遺族相談(要予約)

交流会(初回のみ要予約)

※相談無料

生きる支援相談窓口一覧

悩みを抱えたとき、困っているときに相談できる専門機関の一覧



はあとライン電話相談

対 象 生きづらさを感じられている方、大切な人を自死で失った方、依存症、嗜癖などでお悩みの方やその家族

TEL : 0570-064-556 24時間(365日対応)

いのちのセーフティラインわかやま

平日午前9時～午後5時まで(年末年始を除く)
LINEで相談できます



ギャンブル、薬物、アルコール等の 依存症当事者や家族の個別相談

対 象 ギャンブル、薬物、アルコール等にお悩みの方やその家族

場 所 和歌山県精神保健福祉センター

要予約、相談無料



【申し込み先・お問い合わせ先】

和歌山県精神保健福祉センター

(TEL : 073・435・5194) (FAX : 073・435・5193)

広告 町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。