

* こんな悩みはありませんか？

ひとりで悩まず、ゲートキーパー(命の門番)※へ
あなたの悩みをお聞かせください。

学校や友だちに
なじめない、学校に
行きたくない

人の目が気になり、
過度に
緊張してしまう…

すっきり眠れない、
食欲がわかない…

イライラして、
考えがまとまらない

※ゲートキーパーとは、何らかのサインを発している人に
「気づく」「寄りそう」「つなげる」「見守る」人のことです

「気づく」 …こころのSOSサインに気づいたら、勇気を出して声をかける。

「寄りそう」 …安易な批判や否定、一般論の押し付けはしない。

「つなげる」 …具体的な相談先を示す。一方的に押し付けない。

「見守る」 …専門家につないだ後も、いつも見守っていることを伝える。

9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、9月10日(木)から16日(水)までは、自殺予防週間と、自殺対策基本法で定められています。
日本では、年間約2万人の人が自ら命を絶っており、その多くがうつ病など

のこころの健康問題を抱えていることがわかっていきます。
自殺予防週間では、自殺への誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発するため、さまざまな取り組みを国や県、市が連携して行います。

問 健康増進課

☎75-3355



世界自殺予防デー&自殺予防週間



* 秘密は厳守します。 安心してご相談ください。*

こころの健康電話相談 *

月～金(休日除く) 9時～16時
☎0570-064-556 (こころの健康相談統一ダイヤル)
☎73-5556 (佐賀こころの電話)

病院には行きたくないが精神科医師に相談したい

病院を受診するか迷っている

- 佐賀県精神保健福祉センター(小城市) ☎73-5060 (平日8時30分～17時15分)
- 佐賀中部保健福祉事務所(佐賀市) ☎30-1691 (平日8時30分～17時15分)

「いなくなっていきたい」「どうにかなりそうだ」など

- 佐賀いのちの電話 ☎34-4343(年中無休 24時間対応)
- 佐賀自殺予防夜間相談電話 ☎0120-400-337(毎日23時～5時)

* 新型コロナウイルス感染症に関する 心の電話相談専用ダイヤル

(平日8時30分～17時15分) ☎73-8522

いろんな相談機関があります

ひとりで悩んでいる。誰かに話してスッキリしたい

- 「こころ・ストレス相談」(多久市、要予約) ☎75-3355
- 「健康相談」(多久市)

女性が抱える家庭や離婚の問題

- アバンセ女性総合相談 ☎26-0018 (火～土 9時～21時/日・祝日 9時～16時30分)
- 婦人相談所(佐賀市) ☎26-1212 (平日8時30分～17時15分)

24時間子ども SOS ダイヤル(文部科学省)

いじめなど、子どもの悩み全般を受け付けている
24時間対応の電話相談です。
☎0120-0-78310

