



# 世界自殺予防デー&自殺予防週間



9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、9月10日～9月16日は「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2万人を上回る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分かっています。

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、国や県、市が連携してさまざまな取り組みを行います。

## あなたもゲートキーパー(命の門番)に！ ～大切な人の悩みに気づく、支える～

ゲートキーパーとは、何らかのサインを発している人に

- ①気づき
- ②相手の気持ちに寄りそって話を聴き
- ③適切な支援につなげ
- ④見守っていく

人のことです。  
特別な資格は必要ありません。  
あなたの勇気と行動で  
救える命があります。



お知らせ

**【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。

## 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

- 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)

### 「いなくなっただけ」[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

### 多久市の相談機関 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」☎75-3355 (多久市、要予約)
- 「健康相談」(多久市) ☎75-3355



相談日時  
などは  
こちら

### 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

