



大切な人を自殺でなくさないために ゲートキーパー（命の門番）になりましょう



周りに一人で悩みを抱えている人や、いつもと雰囲気が違う人はいませんか？気になる人がいたら声をかけてみてください。

あなたの勇気と行動で救える命があるのです。

※お知らせ

「気づく」…SOSに気づいたら、勇気を出して声をかけてみる。

「寄り添う」…安易な批判や否定、一般論の押し付けはしない。

「適切な支援につなげる」…具体的な相談先を示す。一方的に押し付けない。

「見守っていく」…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。



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、女性の自殺者が2年連続増加しています。
近年は新型コロナウイルス感染症の蔓

延による影響で、経済、雇用、暮らしや健康が悪化し、自殺のリスクが高まること懸念されています。国や県、多摩市では連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、相談事業や啓発活動を実施しています。

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

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

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

