



こころの健康

9月10日～9月16日は、自殺予防週間です。
この週間では、9月10日の世界自殺予防デーにあわせ、自殺対策の正しい知識を普及啓発することを目的に、全国でさまざまな取り組みが行われます。

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。

一人で悩まず、相談してみませんか？

ゲートキーパー（命の門番）に
あなたの悩みをお聞かせください。

すっきり眠れない、
食欲がわからない…

イライラして、
考えがまとまらない



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…

ゲートキーパー（命の門番）とは、何らかのサインを発していることに①気づき②相手の気持ちに寄り添って話を聴き③適切な支援につなげ④見守っていく人のことです。

- ①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。
- ②傾聴する
安易な激励や批判、否定、一般論の押し付けはしない。
- ③つなぐ
具体的な相談先を示す。一方的に押し付けない。
- ④見守る
専門家につないだあとも、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

月曜日～金曜日（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 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）

「いなくなっけたい」「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1時～7時）

いろんな相談機関があります

ひとりで悩んでいる。誰かに話してすっきりしたい
○市の「こころ・ストレス相談」（要予約）
○市の「健康相談」健康増進課 ☎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



問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355