

# 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。

- 「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、令和5年  
においては男性の自殺者数が2年連続  
増加しています。

国や県、多門市では連携して  
「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。 \*

#### # いのち SOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に  
考えます。

おもい ささえる 24時間  
対応 ☎0120-061-338

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>

#### チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子ども専用。チャットでの相談も受け付け  
ています。

☎0120-99-7777  
(毎日16時から21時まで)

<https://childline.or.jp/index.html>

#### よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

どんなひとの、どんな  
悩みにもよりそって、  
一緒に解決できる方法  
を探します。

- ・暮らしの困りごと
- ・悩みを聞いて欲しい人
- ・DV・性暴力などの相談をしたい人
- ・外国語による相談をしたい人 など

つなぐ ささえる 24時間  
対応 ☎0120-279-338

<https://www.since2011.net/yorisoi/>

#### 多門市の相談窓口

ひとりで悩んでいる。誰かに話してすっきりしたい。

○「こころ・ストレス相談」○「健康相談」(多門市)  
(多門市、要予約)

☎0952-75-3355

#### SNS 相談案内

LINE・チャットで相談ができます。

まもろうよこころ SNS

検索

#### 支援情報検索サイト

電話、メール、SNS など様々な方法の  
相談窓口を紹介しています。

まもろうよこころ SNS

検索

#### \* こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が  
実施している「こころの健康電話相談」などの公的な  
相談機関に接続します。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro\\_dial.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html)

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

おこなう まもろうよ こころ

☎0570-064-556