こころの健康

9月10日の世界自殺予防デーにあわせて、9月10日㈫～9月16日㈪は、自殺予防週間です。自殺予防週間は、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ことを目的に行います。

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」に問題を抱えていることがわかっています。

問 健康増進課 健康増進係 ☎75－3355

ひとりで悩まず、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。

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（命の門番）とは、何らかのサインを発している人に、①気づく、②傾聴する、③つなぐ、④見守る人のことです。

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）

「いなくなってしまいたい」「どうにかなりそうだ」など

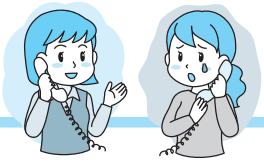
○佐賀いのちの電話 ☎34－4343（年中無休 24時間対応）
○佐賀自殺予防夜間相談電話
0120－400－337（毎日1時～7時）

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（なやみ言おう）