

3月は **自殺対策強化月間**です

人は誰も落ち込むことがあります。
少しでも元気になってもらうために何かできることがないか、
でも何をしたらよいのかわからない と悩んだことはありませんか？
そんな時は、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから
はじめてみてはどうでしょうか。

その行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。



■ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

■「ゲートキーパー」の心得

- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聞いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

※厚生労働省ホームページより抜粋



いのち支える

福岡県内の相談窓口のご案内

ひとりで悩まずにお電話ください。

自殺予防（生きるのがつらい、家族や友人が心配）

■ふくおか自殺予防ホットライン 092-592-0783

■福岡いのちの電話 092-741-4343 （いずれも24時間365日対応）

※いのちの電話は、毎月10日8:00～翌11日8:00 フリーダイヤル 0120-783-556

■いのちの電話インターネット相談 <https://netsoudan.inochinodenwa.org>

※メールでの相談を受け付けます。

■きもち よりそうライン@ふくおかけん LINE ID: @469xxbam（月、木/16:00～19:00）

うつ病など、心の病に関する悩み、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症、ひきこもり・不登校など青少年の心の悩み

■福岡県精神保健福祉センター 092-582-7500

■田川保健福祉事務所 0947-42-9307 （いずれも月～金/8:30～17:15）

心のなやみでつらい、気持ちを整理したい

■心の電話（筑豊） 0948-29-2500（月～金/18:00～21:00、盆休）

■心の健康相談電話 092-582-7400（月～金/9:00～16:00）

■チャイルドライン 0120-99-7777（毎日（年末年始をのぞく）/16:00～21:00）

※18歳までの相談窓口。誰かと話したいときの電話です。名前は言わなくてもいいです。

労働上の問題（解雇・労働条件・いじめ・セクハラ等）

■福岡県労働者支援事務所（筑豊） 0948-22-1149

（月～金/8:30～17:15、水のみ20:00まで、水が祝日の場合翌日）

■福岡労働局総合労働相談コーナー（田川） 0947-42-0380

就労の悩み相談（40歳未満を対象）

※予約に基づく個別相談は土曜日も実施

■若者サポートステーション（筑豊） 0948-26-3031（予約受付：月～金/10:00～17:00）

DV（配偶者・恋人からの暴力）

■福岡県配偶者暴力相談支援センター（田川） 0947-42-4850（月～金/8:30～17:15）

○配偶者からの暴力相談電話（夜間・休日） 092-663-8724（月～金/17:00～24:00、土・日・祝/9:00～24:00）

○男性DV被害者のための相談ホットライン 070-4410-8502（火、木/18:00～21:00、土/10:00～13:00）

○LGBTの方のDV被害者相談ホットライン 080-2701-5461

（第1日曜/14:00～17:00、第3水曜/18:00～21:00）

※ 福岡県ホームページより抜粋

その他（いろいろな悩みがある方、FAXやSNSで相談したい方）※全国统一ダイヤル

■よりそいホットライン 0120-279-338 ※24時間対応 ※外国語での相談も可能

○FAXで相談される方 0120-773-776

■SNS相談窓口（厚生労働省「主な相談窓口一覧」より一部抜粋）

○NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

・LINE @yorisoi-chat ・チャット <https://yorisoi-chat.jp/>

※厚生労働省資料より抜粋