

# 3月は自殺予防月間です

自殺者数の最も多い3月は「自殺対策強化月間」と定められています。

現在、悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人でかかえこまないでください。ご家族やご友人、職場の同僚など、身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあります。身近な人に話しづらい時は、悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口もあるので、ぜひ連絡してみてください。

## こころの健康相談統一ダイヤル

電話相談

平日・休日ともに24時間対応

電話番号

0570-064-556

(おこなおう、まもろうよ、こころ)

## 埼玉県SNS相談「こころのサポート@埼玉」

LINEによる相談を受け付けています。



相談実施日時：毎日午後7時から11時  
(相談受付時間は、相談開始時間から終了30分前までとします。)

## あなたも身近な人のゲートキーパーになりませんか？

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。それが自殺の防止にもつながっていきます。

「ゲートキーパー」とは、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことで、いわば“命の門番”とも位置付け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。

ゲートキーパーは①「気づき」②「傾聴」③「つなげる」④「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちのどれか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ります。

### ①気づき

大切な人のこころの不調を示すサインや変化に気づきましょう。

### ②傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

### ③つなげる

早めに医療機関や専門機関に受診・相談するように促しましょう。

### ④温かく見守る

焦らず、温かく見守り、回復を支えましょう。

身近に困っている人がいたら、お互いに声を掛け合って、一人でも多くの自殺者を防いでいきましょう。

**問合せ** 健康こども課 健康づくり担当 保健師 ☎66・3111 内線132、133

## ●●●● こころの健康 家族のつどい(のぞみ会)のお知らせ ●●●●

長瀬町では、こころの病気を持つご家族がいらっしゃる方を対象に、家族のつどい(のぞみ会)を行っています。悩みをお話してみませんか。お待ちしております。

【日時】 奇数月第4月曜日

【対象者】 長瀬町居住の精神疾患をもつ人の家族

【内容】 こころの病気を持つご家族同士の「お話し会」

- お互いに、抱えている悩みや苦勞を語り合います。(役場保健師も同席します)
- 『聞いた内容は口外しない』・『相手を批判しない』が会の決まりです。
- 参加者の秘密は守られる会です。お気軽にご参加ください。

【申し込み】 当日9時までに必ず電話でお申し込みください。

**問合せ** 健康こども課 健康づくり担当 保健師 ☎66・3111 内線132、133