

悩みを抱えていたら、 相談してみませんか？



◆◆ あなたも大切ないのちを支える「ゲートキーパー」に ◆◆

ゲートキーパーとは…

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

ゲートキーパーの大切な4つの行動

①変化に気づく

「どうしたの？大丈夫？」

③支援先につなぐ

「こんな窓口があるよ
一緒に相談に行こう」

②傾聴する

「つらかったね」
「話してくれてありがとう」

④よりそい見守る

「そばにいるよ」
「いつも見守っているよ」

違和感に気づいたら
声をかけてみる

心配する気持ちを、ただ伝える。
それが、いのちを支える「ゲートキーパー」
にはじめにできること。



【こころの相談窓口】

◎よりそいホットライン

生活の中で困っていること、どうしたらいいかわからないこと等、どんな悩みでもご相談ください。

☎ 0120-279-338

【毎日24時間対応】

◎こころの健康相談統一ダイヤル

所在地域の公的な相談機関につながります。

☎ 0570-064-556

【9:00～16:00、18:30～22:00】

※土日、祝日、年末年始を除く

◎NPO法人あおもりのいのちの電話

【毎日12:00～21:00】

☎ 0172-33-7830

※メール相談は「あおもりのいのちの電話」ホームページから入室してください。

【町の主な相談窓口一覧】

(いのちを支える鶴田町自殺対策行動計画より)

消費生活等

町民生活課 ぐらしの窓口班 ☎ 0173-22-2111

生活保護、福祉サービス等

町民生活課 福祉支援班 ☎ 0173-22-2111

西北地方福祉事務所 ☎ 0173-35-2156

生活、福祉に関する心配・困りごと

鶴田町社会福祉協議会 ☎ 0173-22-3394

西北地域自立相談窓口 ☎ 0173-26-1202

(生活困窮者自立支援事業)

高齢者介護、認知症等

地域包括支援センター ☎ 0173-22-3918

虐待に関する相談（児童、障がい者、高齢者等）

五所川原児童相談所（児童虐待） ☎ 0173-38-1555

五所川原警察署 ☎ 0173-35-2141

健康保険課 健康長寿班 ☎ 0173-22-2111

町民生活課 福祉支援班 ☎ 0173-22-2111

DVIに関する相談

健康保険課 健康長寿班 ☎ 0173-22-2111

こころの悩み、健康に関すること、子育て等

健康保険課 健康長寿班 ☎ 0173-22-2111

誰かに話を聴いてほしい

傾聴ボランティア ☎ 0173-22-2111

「つるりんの会」傾聴サロン

(担当：健康保険課 健康長寿班)

どこに相談すればいいかわからない

健康保険課 健康長寿班 ☎ 0173-22-2111

SNS 相談 (LINE)

| 相談窓口 | 生きづらびっと (NPO法人ライフリンク) | こころのほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア) |
|--------|---|--|
| 受付時間 | ●月・水・金 11:00～22:00 ●火・木・日 17:00～22:00 ●土 11:00～16:00 | 毎 日 ①12:00～15:00 ②17:00～20:00 ③21:00～23:00 月 曜 日 4:00～6:00 毎月1回 最終土曜日～日曜日 24:00～5:00 |
| 2次元コード |  【LINE ID】@yorisoi-chat |  【LINE ID】@kokorohotchat |

■自殺対策に関する相談窓口：健康保険課 健康長寿班 TEL：0173-22-2111（内線131～136）