

知らせてほしい、心のSOS



◆◆ 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つの役割

①変化に気づく

③支援先につなぐ

②じっくりと耳を傾ける

④温かく見守る

悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聴くことは、大きな心の支えになります



自殺対策講演会

鶴田町では、啓発活動の一環として自殺対策講演会を開催しています。
令和6年2月21日には、「いのちのとなりでできること～心といのちを考える～」をテーマに、秋田県藤里町 曹洞宗月宗寺住職の袴田俊英氏にご講演いただきました。



【こころの相談窓口ネットワーク相談先一覧】

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。電話でもSNSでも相談できます。

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。

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

鶴田町の主な相談窓口

消費生活等

住民環境課 環境対策係 ☎ 0173-22-2111

生活保護、福祉サービス等

福祉介護課 障がい支援係 ☎ 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
(生活困窮者自立支援事業) ☎ 0173-26-1202

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

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111

福祉介護課 地域福祉係・障がい支援係 ☎ 0173-22-2111

DVIに関する相談

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111

こころの悩み、健康に関すること、子育て等

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111

誰かに話しを聴いてほしい

傾聴ボランティア

「つるりんの会」傾聴サロン ☎ 0173-22-2111
(担当：子ども健康課 健康推進係)

どこに相談すればいいかわからない

子ども健康課 健康推進係 ☎ 0173-22-2111

(いのち支える鶴田町自殺対策行動計画より)

■自殺対策に関する相談窓口：子ども健康課 健康推進係 TEL：0173-22-2111（内線131～136）