

悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

自殺対策基本法では、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、相談事業や啓発活動を実施しています。



◆◆ 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 (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
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
DV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 (担当：健康保険課 健康長寿班)	☎ 0173-22-2111
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・土 11：00～16：00 ●月・火・木・金・日 17：00～22：00	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）