

# 知らせてほしい、心のSOS



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つの役割

- ①変化に気づく
- ②じっくりと耳を傾ける
- ③支援先につなぐ
- 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。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	生きつらびっと (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

<b>消費生活等</b>	
町民生活課 くらしの窓口班	☎ 0173-22-2111
<b>生活保護、福祉サービス等</b>	
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
<b>生活、福祉に関する心配・困りごと</b>	
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
<b>高齢者介護、認知症等</b>	
地域包括支援センター	☎ 0173-22-3918
<b>虐待に関する相談(児童、障がい者、高齢者等)</b>	
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
<b>DVに関する相談</b>	
健康保険課 健康長寿班	☎ 0173-22-2111
<b>こころの悩み、健康に関すること、子育て等</b>	
健康保険課 健康長寿班	☎ 0173-22-2111
<b>誰かに話を聴いてほしい</b>	
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
<b>どこに相談すればいいかわからない</b>	
健康保険課 健康長寿班	☎ 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：健康保険課 健康長寿班 TEL：0173-22-2111 (内線131～136)