



# 知らせてほしい こころの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。

## こころの病気について理解を深めましょう

### こころの病気は、誰でもかかりうる病気です

こころの病気で通院や入院している人たちは、国内で約420万人にのぼり（平成29年）、日本人のおよそ30人に1人の割合です。

こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。

### こころの病気は回復できる病気です

こころの病気は、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが大切です。

### 次のような症状が続くときは、専門機関に相談しましょう

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もなく、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- 寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める



出典：こころの情報サイト

### 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

厚労省が運営する「こころの耳」では、ストレスセルフチェックが行えるほか、こころの不調への対処法や相談窓口などを提供しています。

PC・スマホから

5分で行える

無料



### 職場のストレスチェック

4つのSTEPによる簡単な質問からあなたの職場におけるストレスレベルを測定



## 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

「ゲートキーパー」は、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげることができる人のことで、いわば「命の門番」です。



### ゲートキーパーの役割

- 変化に気づく 家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- じっくりと耳を傾ける 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- 支援先につなげる 早めに専門家に相談するよう促す
- 温かく見守る 温かく寄り添いながらじっくり見守る

ゲートキーパーについて、もっと詳しく知りたい人は[ゲートキーパーになろう!](#)で検索

[ゲートキーパーになろう!](#)

検索



# ひとりで悩まず、早めに相談を

もし、あなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか？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。

## 【こころの相談窓口ネットワーク相談先一覧】

### 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 法人あおもりのちの電話

☎ 0172-33-7830

【毎日12:00～21:00】

※メール相談は「あおもりのちの電話」ホームページから入室してください。

### SNS相談 (LINE)

相談窓口	受付時間	2次元コード
生きづらびっと (NPO法人ライフリンク)	●毎日 8:00～22:30 (受付22時まで)	 【LINE ID】 @ yorisoi-chat
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)	●毎日 7:00～23:50 (受付23時まで)	 【LINE ID】 @ kokorohotchat
あおもりけん 親子のための相談 LINE	●平日 9:00～17:00 (相談メッセージは 24時間受付)	 【LINE ID】 @ 778asdia

### 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 ☎ 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

#### 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

#### 高齢者介護、認知症等

地域包括支援センター ☎ 0173-22-3918

#### 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

#### 誰かに話を聞いてほしい

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)

### 令和7年度 自殺対策講演会

## いのちのとなりでできること ～アドラー心理学で人生を幸せに生きる～

人間関係の悩みを抱える方やネガティブ思考な方へ。本講演会では、ありのままの自分を知り、話の聴き方や気持ちの伝え方、自分も周りの人も勇気づけられるヒントをわかりやすくお伝えします。参加無料。

▶日 時 3月24日(火) 13:30～15:00

▶会 場 鶴田町役場 国際交流会館ホール

▶講 師 高橋愛子氏

▶申込み お電話または2次元コード



問・申: 子ども健康課 健康推進係 ☎: 0173-22-2111 (内線134)