

毎年9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です！ ～ひとりで悩まず相談してみませんか？～



☆ 誰にも話せない悩み・・・

☆ 身近な人には話にくいことなど・・・

もしあなたが悩みを抱えていたら、ひとりで悩まず相談してみませんか？
あなたの悩みをきいてくれる人たちがいます。

● 沖縄いのちの電話



098-888-4343

相談時間 (毎日 10:00～23:00) 年中無休



● いのち電話(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)



0570-783-556

ナビダイヤル(受付センターへ順次おつながります)

● 相談時間: 毎日 10:00～22:00



0120-783-556

フリーダイヤル

● 相談時間: 毎日 16:00～21:00
毎月10日 8:00～11日8:00まで

● こころの電話



098-888-1450

※こころの健康相談統一ダイヤル※



※0570-064-556※

おこなう まもろうよ こころ

● 相談時間: 月・水・木・金

午前 9:00～11:30

午後13:00～16:30

(火曜日、土日祝日、慰霊の日、年末年始はお休みです。)



● よりそいホットライン



0120-279-338

つ な ぐ さ さ え る



0120-773-776

● 相談時間: 24時間年中無休



● #いのちSOS



0120-061-338

フリーダイヤル お も い さ さ え る

● 電話相談/受付時間: 月・火・水・木・金・土・日
00:00～24:00(24時間)

● WEB相談: 月～日
(8:00～22:30) 受付は22時まで



あなたは、ゲートキーパーを知っていますか？

「ゲートキーパー」ってなに？

ゲートキーパーとは自殺対策では「命の門番」を示しています。

自殺を考えるひとは、何かしらのサインを出しています。

そのサインに、いち早く気づき、声掛け話を聴いて、

必要な支援につなぎ見守る人のことです。

ゲートキーパーによって、救える命があります。

ゲートキーパーって
誰でもなれるの？

特別な資格は
必要ありません。
誰でもできます。



ゲートキーパーのポイント！

気づき

- 最近元気がない
- 酒の量が増えた
- 表情が暗い
- 失業した
- 食欲がない
- 眠れていない

いつもと違うなと**気づいたら声掛けて**話を聴くようにしましょう。

声掛け 声掛けの方法

- 「最近元気がないけどどうしたの？」
- 「何か悩んでいるの？ よかったら聞かせて」
- 「大丈夫？ 疲れているんじゃない？」

あなたの勇気が、話すきっかけになることもあります。

傾聴する

傾聴するために、必要なこと！

- 相手の悩みを真剣な態度で受け止める。
- 相手の話すペースで聞いてあげる。
- 相手の話に共感しながら気持ちに寄り添って。
- 「大変だったね」「よくやってきたね」とねぎらいの言葉をかける。

NGな言葉！

- 「もっと頑張って！あなたなら大丈夫」
- 「あなたに原因があるのでは？みんな辛いよ」
- 「命を粗末にしたらだめ、気持ちの持ちようだよ」などの声掛けはNGです。

つなぎ

傾聴することで、悩んだ人の気持ちは軽くなり、前向きになります。問題はきちんと解決することが大切です。本人の意思を尊重しながら、具体的な相談機関への相談を本人へ勧めて、できれば一緒に同行し**相談機関へつなぎ**をすると、本人も心強いでしょう。

見守り

専門機関へ、**つなぎ**をしたから終わりではなく、見守っていることで相手も「ひとりじゃない」と前向きに進むことができます。是非、可能な限り**見守ってあげてください！**

最後に！

自殺を考えている方は、心の中では「死にたい」という気持ちと「生きたい」という気持ちと葛藤しています。誰かに気持ちを打ち明けられずに「死ぬしかない」という思考回路になり自殺される方が多くいます。

身近な大切な命を救うためには「**ゲートキーパー**」が必要です！

特別な資格は必要ありません。誰でもできます。

あなたも身近に悩みを抱えた人を見かけたら**勇気**を出して「ゲートキーパー」になってみませんか。

沖縄市自殺対策事業

ゲートキーパー研修会「こころのSOSサインに気づこう！」

講師 道下 聡 氏（ぎのわんメンタルクリニック院長）

日時 10月15日（火）午後3時30分～5時30分

場所 沖縄市農民研修センター 2階 大ホール

対象 市内在住・在勤の方

定員 100人

申込期限 10月8日（火）まで

申込方法 申込フォーム・電話・FAX・メール・URL



▲申込フォーム

問 障がい福祉課（内線 3212・3164）

FAX 098-939-7739

✉ a41kanri@city.okinawa.lg.jp

URL <https://logoform.jp/f/MAppjf>