

3月は 自殺対策強化月間です!

自殺対策強化月間とは?

自殺対策基本法では、例年月別自殺者の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

厚生労働省では「自殺対策強化月間」の期間中、電話やSNSによる相談支援体制を拡充、啓発活動の強化をしています。

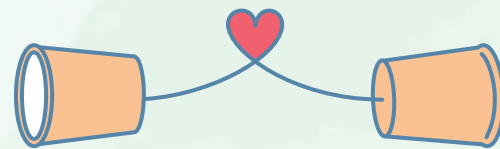
「ゲートキーパー」とは?

自殺対策において、ゲートキーパーの存在は重要だと言われています。

自殺を考えるひとは、何かしらのサインを出しています。

ゲートキーパーとは、そのサインに気づき、声掛け、話を聴き、必要な支援に繋ぎ、見守る人のことです。

誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。



大切な人を守るためのポイント

1

変化に気づく

家族や仲間の変化に
気づいて声をかける



2

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



3

支援先へつなぐ

早めに専門家に
相談するよう促す



4

温かく見守る

温かく寄り添いながら
じっくりと見守る



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…
あなたの悩みを聴いてくれる人たちがいます。

相談できる連絡先

【電話相談】

沖縄いのちの電話

☎ 098-888-4343

相談時間 毎日午前10時～午後11時

いのちの電話(日本いのちの電話連盟)

☎ 0570-783-556

相談時間 毎日午前10時～午後10時(ナビダイヤル:受付センターへ順次おつなぎします)

☎ 0120-783-556

相談時間 毎日午後4時～9時(毎月10日 午前8時～翌11日午前8時)



【SNS相談】

各ホームページ▼

生きづらびっと

相談時間 毎日午前8時～午後10時30分(午後10時まで受付)
(LINE・Facebook・Web対応)



NPO法人 あなたのいばしょ

相談時間 24時間年中無休(チャット対応)



【包括的相談窓口】

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338

相談時間 24時間年中無休(電話・FAX・チャット・SNS相談対応)



問 障がい福祉課 管理係 権利擁護担当(内線 3212・3164)