

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

▶ 「ひとりじゃないよ」と伝える事が自殺予防の第一歩です

自分の力で人に相談する事が難しいときもあります。身近な人の変化に気付いたら、まず声をかけ、話を聴き、そっと寄り添い必要な支援につなげましょう。

▶ 総合相談支援課ではこんなサポートを行っています

- 自殺予防に関する啓発活動
 - ゲートキーパー^(※)養成講座
 - 心の不調や悩みに関する相談受け付け など
- 悩んでいるご本人に限らず、そのご家族やご友人からの相談も受け付けています。ぜひ一度ご相談ください。

(※)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。特別な資格は不要です。誰でもゲートキーパーになることができます。

気付く

周りの人のいつもと違う様子に気が付いたら声をかける

聴く

相手の話をじっくりと聴き、相手の気持ちを尊重する

つな繋ぐ

必要な情報を伝え、専門家への相談を促す

見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

【問い合わせ】総合相談支援課相談支援担当(総合福祉センター「絆」内 ☎287-2525)

悩みがある方・困っている方へ 一人で抱え込まず、相談しましょう

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まろうよ こころ
☎0570-064-556
(ナビダイヤル)

全国どこにいても、その地域の専門機関につながる電話番号です

いばらきこころのホットライン

☎029-244-0556(月～金曜日)
☎0120-236-556(土・日曜日)

受付時間▼午前9時～正午、午後1時～4時
不登校、対人関係、社会生活、治療上の問題、家庭に関する悩みなど、心の問題全般について相談できます

茨城いのちの電話

☎029-350-1000
(24時間体制)

SNS(LINE)相談

人生、医療、家庭、教育、対人関係の悩み、不安なことなどについて相談できます



▲受付時間等の詳細はこちら

#いのちSOS

おもい ささえる
☎0120-061-338(フリーダイヤル・無料)

「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」などの気持ちを専門の相談員が受け止め、状況を整理し、必要な支援策などについて一緒に考えます

▼月曜日～日曜日 00:00～24:00

図書館特設コーナー

9月30日(火)までの期間「茨城県認知症を知る月間」「自殺予防週間」について、村立図書館に特設コーナーを設置しています。心の栄養になる図書をたくさん設置していますので、ぜひ、お立ち寄りください。※写真は設置図書の一部です。



図書の展示のほか、自殺予防の啓発グッズも配布しています



右ページで紹介した認知症ガイドブック(認知症ケアパス)も設置しています