

あなたの言葉を待っている人がいます

—3月は自殺対策強化月間です—



鹿児島県では、自死によって毎年約300人もの尊い命が失われています。

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」であり、背景には、過労、生活困窮、育児や介護の疲れ、いじめや孤立など様々な社会的要因があるとされています。

昨今では新型コロナウイルス流行の影響もあり、日々の生活に不安を感じる方も多いのではないかとされています。

あなたの周りで、「いつもと様子が違うな・・・」と感じる人がいたら、ちょっと勇気を出して心配していることを伝えてみませんか？自分のことを気にかけて、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

そして、もしあなたが悩み事を抱えていたら、一人で悩まず信頼できる誰かに相談してください。様々な悩みに対応する相談窓口も多数あります。匿名でも結構です。お気持ちを聞かせて下さい。

私たち一人ひとりにできること
～あなたもゲートキーパーの輪に加わりませんか？～

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、誰もがゲートキーパーになれます。

変化に気付く

眠れない、食欲がない等、いつもと様子が違うな・・・

温かく見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

声かけ

「何か悩んでる？よかったら、話して。」「なんだか元気ないけど、大丈夫？」

支援先につなぐ

早めに専門機関に相談するよう、促しましょう。(相談を受ける方は、一人で抱え込まないことが大切です。)

傾聴

(耳を傾けねぎらう)

悩みを真剣な態度で受けとめ、安易な励ましや一方的な説得は慎み、相手の考えを否定せず尊重しましょう。

まずは、声をかけることから始めてみませんか。

相談窓口については裏面をご覧ください。



●電話相談窓口●

令和4年2月時点での情報です。 (※相談日は、基本的に土・日・祝祭日・年末年始の休みを除きます。)

相談窓口名称	相談日・相談時間	電話番号
県自殺予防情報センター	月・木曜日 9:00~12:00/13:00~16:00 ※	099-228-9558
県精神保健福祉センター	月~金曜日 8:30~17:00 ※	099-218-4755
こころの電話	月~金曜日 9:00~12:00/13:00~16:30 ※	099-228-9566 099-228-9567
こころの健康相談統一ダイヤル 電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。		0570-064-556
鹿児島いのちの電話	365日・24時間	099-250-7000
#いのちSOS	月・木曜日 0:00~26:00 火~水曜日, 金~日曜日 8:00~24:00 ※日曜日8時~月曜日26時まで } 連続対応 水曜日8時~木曜日26時まで }	0120-061-338
よりそいホットライン	24時間対応	0120-279-338
チャイルドライン (18歳までの子どもがかける電話)	毎日16:00~21:00	0120-99-7777
最寄りの保健所またはお住まいの市町村役場		

●SNS相談窓口●

(*) 鹿児島県地域自殺対策強化事業補助金を受けた民間団体のうち、同意いただいた団体についてのみ掲載しています。

NPO法人 ネットポリス鹿児島(*)	LINE ID: meyasubako 	<返信時間> 18:00~22:00 (相談は24時間受付) HP: http://npk.sblo.jp/
一般社団法人 パーソナルサービス支援機構 (*)	おおすみ いのちつなぐほっとLINE (垂水市, 肝付町, 錦江町を除く大隅地域にお住まいの方) 	<返信時間> 24時間 HP: https://kanoya-ps.com/
NPO法人 こどもサポート鹿児島(*)	あったか相談ルーム 	<返信時間> 24時間 HP: https://www.npo-kosapo.com/
NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク	LINE: @yorisoi-chat 	チャット: https://yorisoi-chat.jp/  <相談時間> 月・火・木・金・日曜日 17:00~22:30 (22時まで受付) 月・水・金・土曜日 11:00~16:30 (16時まで受付)

(厚生労働省「主な相談窓口一覧」より)