

3月 は自殺予防強化月間です

3月は、例年自殺者が多い傾向にあります。それは、仕事の繁忙期、就職や進学、引っ越しなど日常生活での環境が大きく変化する時期であるため、ストレスを受けやすいことが要因にあると言われています。現在、悩んでいる方がいたら決して一人で抱え込まず、相談することで気持ちが軽くなったり解決の糸口が見つかったりするかもしれません。いつでも電話やLINEで相談できる窓口もありますので、まずは今の気持ちを話してみませんか？

こころの健康相談統一ダイヤル

電話相談：平日・休日ともに24時間対応

電話番号：0570-064-556

(おこなおう、まもろうよ、こころ)

埼玉県SNS相談「こころのサポート@埼玉」

LINEによる相談を受け付けています。

実施日時：毎日午後7時～11時

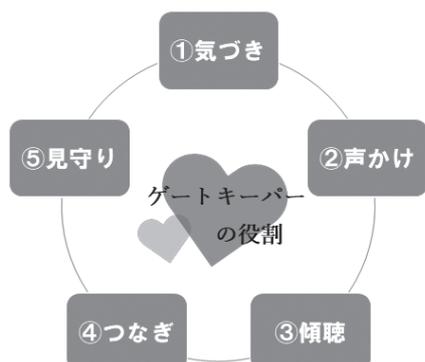
受付時間：相談開始時間から

終了30分前までとします。



～あなたもゲートキーパー(命の門番)になりませんか？～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。「命の門番」とも言われ、特別な研修や資格は必要ありません。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、優しく声をかけてあげてください。ゲートキーパーは、①『気づき』、②『声かけ』、③『傾聴』、④『つなぎ』、⑤『見守り』の5つの役割が期待されています。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。声をかけあうことで悩みや不安を少しでも和らげることができるかもしれません。



- ①気づき：家族や仲間の変化に気づく
- ②声かけ：一歩勇気を出して声をかける
- ③傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ④つなぎ：早めに専門家に相談するように促す
- ⑤見守り：温かく寄り添いながら見守っていく

＊大切な人の命を守るために、今日からあなたもゲートキーパーになってみませんか＊

こころの健康 家族のつどい(のぞみ会)のお知らせ

長瀬町では、こころの病気を患っているご家族がいらっしゃる方を対象に、家族のつどい(のぞみ会)を行っています。すぐに解決できることばかりではありませんが、まずはお話ししてみませんか？ 皆さまのご参加をお待ちしております。

【日 時】 奇数月第4月曜日 午後1時30分～3時

【場 所】 役場3階小会議室1

【対象者】 長瀬町居住の精神疾患を患っている人の家族

【内 容】 「お話し会」を中心としており、お互いに抱えている悩みや苦労を語り合います。

＊『聞いた内容は口外しない』・『相手を批判しない』が会のきまりです。

＊参加者の秘密は守られる会ですのでお気軽にご参加ください。

【申し込み】 当日、9時までにお電話にて必ずお申し込みください。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132・133