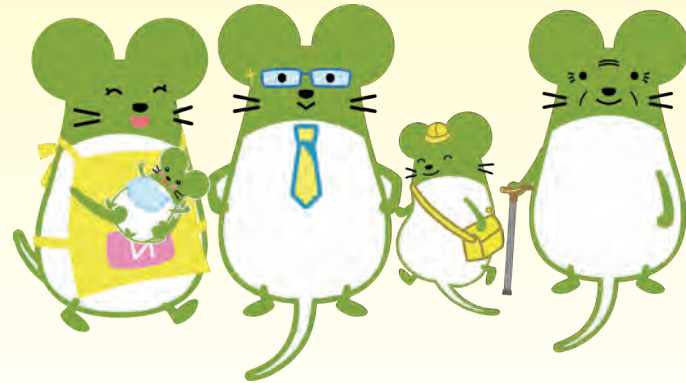


身近な人の「何かが違う」変化に気づいたあなたは

ゲートキーパー



「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに**気づき**、声をかけ、**話を聞いて**、必要な支援に**繋げ**、**見守る**対応ができる人のことで、**特別な資格は必要ありません**。
あなたの小さな行動がかけがえのない命を救います。

一人で悩んでいませんか？
誰かに相談したい。
聞いてほしい。
一人で抱え込んでいたら、
まずは相談しよう。



気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかけてみましょう
・「眠れていますか」
・「元気がないようですが大丈夫？」
・「何か力になれることはない？」
・「なんだかつらそうだけど、どうしたの？」



傾聴

・まずは本人の悩みにじっくりと耳を傾けましょう。
・気軽に話せる環境づくりをしましょう。
・心配していることを伝えましょう。
・本人の気持ちを尊重し、悩みを受け止め、相手の感情を否定ないようにしましょう。
・話を聞いたら、「つらかったね」などのねぎらいの言葉をかけましょう。



見守り

・温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。
・専門家につながった後も、寄り添う気持ちを忘れず見守りを続けましょう。



つなぎ

・早めに裏面の専門相談窓口などに相談するよう促しましょう。
・できれば本人の了承を得たうえで一緒に出向く支援を行いましょう。



心が苦しいとき ひとりで 苦しまないで！ あなたは ひとりじゃない！



坂城町

坂城町保健センター

〒389-0692
坂城町大字坂城10050
TEL:0268-82-3111(内線511・512)
0268-75-6230(直通)



町に相談する所ってあるの？

坂城町保健センター

相談先に困ったら、お気軽にご相談ください。
☎0268-75-6230
月～金(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15

こころの健康相談

精神科医や精神保健福祉士と相談できます。
ご本人、ご家族、親族の方、どなたでも相談できます。
相談は無料です。
※完全予約制ですので、事前に保健センターまでご連絡ください。



町以外ではどこに相談できるのかな？

長野保健福祉事務所

こころと身体に関する一般健康相談・医師による専門相談ができます。
☎026-225-9045
月～金(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15

長野県精神保健福祉センター

こころの相談、依存症に関する相談ができます。
☎026-227-1810
月～金(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15

長野いのちの電話

長野市・松本市で年中無休相談できます。
☎026-223-4343(長野市)
☎0263-29-1414(松本市)
年中無休 11:00～22:00

千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター

相談支援専門員による生活のサポートを受けることができます。
また、坂城町役場でも定期的に相談会を行っています。
026-275-0548
月～金(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15



SNSで話したい!

LINE「生きづらびっと」

LINE・チャット等による相談ができます。
<https://yorisoi-chat.jp>
月・火・木・金・日曜日
17:00～22:30(22:00まで受付)



こころのほっとチャット ～つながる、よりそう、やわらぐ～

様々な方法で相談ができます。
月曜日～日曜日(毎日)
第1部 12:00～16:00(15:00まで受付)
第2部 17:00～21:00(20:00まで受付)
※毎週最終土曜日は、時間を延長しており、
12時～翌日日曜日21時まで相談ができます。



@kokorohotchat



Twitter
@kokorohotchat



https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/



24時間相談できる
ところってあるの？

よりそいホットライン

☎0120-279-338
年中無休 24時間対応します。



一緒にぼく・わたしのことを
考えてほしい

チャイルドライン(18歳以下)

友だち・先生に言えないことを相談できます。
<https://childline.or.jp/chat/>
☎0120-99-7777
毎日 16:00～21:00
(年末年始は除く)



学校生活相談センター (24時間子どもSOS)

学校生活に関する悩みについて相談できます。
☎0120-0-78310
年中無休24時間対応します。

ながの若者サポートステーション

15歳～39歳で就職を目指している方が就労に向けたコミュニケーションのトレーニングや、職業体験、キャリアカウンセリングなどができます。
☎026-213-6051
月～金(祝日・年末年始除く)
10:00～18:00(17:30電話受付終了)



お金や生活に困っている…。

長野県 長野生活就労支援センター まいさば信州長野

生活や就労に関してお困りの方に総合的な支援を行っています。
☎026-267-7088
月～金(祝日・年末年始除く)
9:30～17:00

長野県北信 消費生活センター

身に覚えのない請求が来た場合などの相談ができます。
☎026-217-0009
月～金(祝日・年末年始除く)
8:30～17:00

法テラス長野

借金のトラブルについて相談ができます。
☎0570-078-327
月～金(祝日・年末年始除く)
9:00～17:00



パートナー・家族のことで
相談したいな…。

長野県女性相談センター

配偶者からの暴力、近所・職場の人間関係、
家庭内など生活上の相談を匿名でできます。
☎026-235-5710
月～金(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15

長野県男女共同参画センター あいとぴあ

女性のための相談
女性相談員に相談ができます。(女性限定)
☎0266-22-8822
火～土(祝日・年末年始除く) 8:30～17:00

男性のための相談

男性相談員に相談ができます。(男性限定)
☎0266-22-7111
毎週金曜日17:00～19:00