

# 3月は自殺対策強化月間です 話を聞いてもらった。 心が少し落ち着いた。

芦屋市では「だれもが自殺に追い込まれることのないあしやへ」を基本理念とし、市民一人ひとりがその人らしく暮らしていける地域社会を目指します。

問い合わせ こども家庭・保健センター ☎31-1586



## ゲートキーパーは いつでも誰でも なることができます

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。特別な研修や資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。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。まずは優しく声をかけてみることから始めてみませんか。

### 気づく

周りにこのような人はいませんか？

- 表情が暗く、元気がない
- 前より笑わなくなった気がする
- 以前より人と距離をとるようになった

#### 声のかけ方

最近元気ないみたいだけど、何かあった？

よかったら聴かせて



### 話を聴く

「心配しているよ」という気持ちを伝えて、話を聴こう。

#### 聴く時のポイント

- 相手の気持ちを受け止め、無理に励まさない
- 「大変だったね」「話してくれてありがとう」と伝える



### つなぐ

相談先につなぐことが大切です。

- 一緒に連絡し、日時・場所を具体的に決めましょう。
- 一方的に決めず、本人の気持ちを尊重し了解を得ることが大切です。



### 見守る

相談先につながった後も見守る

#### 見守りのポイント

「最近どう？」と、さりげなく声をかける

以前と同じように、普通に接する

いつも心配してくれてありがとう



ゲートキーパーとなるあなた自身のメンタルケアも大切です。下記の相談先に頼ってください。

## 自分の心もチェック

私は7分ほどでチェックできました



定期的にすることで自分の心の変化に気づけました

最近、眠れない・気分が落ち込む・身体の不調が続く…といったことはありませんか？こころのストレス度・落ち込み度を「こころの体温計」で簡単にチェックできます。お悩みに対する相談先もご案内しています。



芦屋市 こころの体温計

検索

SNSや文章で相談したい

### NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク

「死にたい」「消えたい」といった、あなたのつらい気持ちを安心して話していただくことのできるSNS相談です。

LINE・チャット  
@yorisoi-chat

SNS相談時間(受付は午後10時まで)

月・金/午前6時～午後10時30分  
日・火・水・木・土/午前8時～午後10時30分



相談フォーム



生きづらびつとホームページ

今すぐ聞いてほしい

### 兵庫県のちと心のサポートダイヤル

相談機関の少ない夜間や休日に、自殺を考えるほどつらい悩みやこころの健康相談を受けるとともに、必要に応じて専門相談窓口等を紹介します。

☎078-382-3566

(月～金:午後6時～翌午前8時30分/土日祝:24時間)

心が不調なとき

### 兵庫県こころの健康電話相談

心の悩みや精神的な病気のことを相談したいとき

☎078-252-4987

(火～土:午前9時30分～11時30分/午後1時～3時30分/祝日・年末年始除く)

自分に合う窓口を探したい

### いのち支える相談窓口

あなたを支える相談窓口があります。ひとりで悩まず家族だけで悩まず、相談してください。



相談窓口一覧ホームページ