

## あなたも誰かのゲートキーパーに

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことをゲートキーパーといいます。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。



▲所沢市精神障害者アウトリーチ支援事業統括 精神科認定看護師 中西さん

身近な人だからこそ  
気付けることがあります

### こころの不調を示すサインの一例

- ・眠れない、すぐ目が覚める
- ・以前より表情が暗くなった
- ・食欲がない日が続く
- ・疲労が取れない日が続く
- ・趣味などに関心がなくなる

## 困ったときの相談窓口

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、私たち一人ひとりができることに取り組みましょう。

孤独や不安で悩んだときは、抱え込まず、誰かに助けを求めてください。電話以外にSNSやメールでの相談窓口もあります。

### こころの悩みや健康に関する相談

電話・来所相談を利用しにくい場合は、メールによる相談も実施しています。

**☎2991-1812**

✉to-kokoro@city.tokorozawa.lg.jp

場 上安松1224-1

☎こころの健康支援室 ☎2991-1812

### 子ども向け相談窓口（18歳まで）

友達関係、勉強のことなどで悩んでいることを相談してください。

子ども電話相談 ☎2924-3334

☎教育センター教育相談室 ☎2924-3333

## ゲートキーパーの役割

### 変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

### 話を聞く

本人の気持ちを尊重して、耳を傾ける

### 支援先につなげる

早めに専門家に相談するように促す

### 温かく見守る

寄り添いながらじっくりと見守る



◀ゲートキーパーについての詳細は厚生労働省HPをご覧ください。



### 24時間いつでも相談できます

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンクと協定を締結し、相談者の同意のもと、ライフリンクが実施する24時間の電話相談や、SNSを活用した相談事業から所沢市が行う継続的な支援へつないでいきます。

**#いのちSOS ☎0120-061-338**



▲ライフリンクHP



### 働く人の相談

仕事の悩みの解決に向けて社会保険労務士がアドバイスを行います（月1回、予約制）。

☎産業振興課 ☎2998-9157

