

話してみてください。 聴いてあげてください。

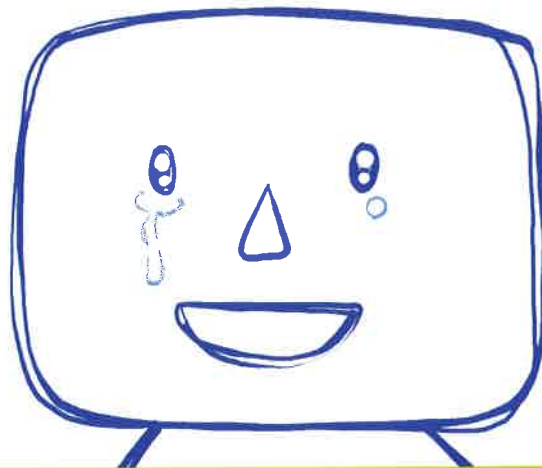
気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

見守り 温かく寄り添いながらじっくりと見守る。

きつと
分かち合える。



だから、声をかけるちょっとの勇気を出してみてください。

あなたも、“ゲートキーパー”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、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

こころの健康に関する相談先

●保健福祉事務所 月～金（祝日を除く）8：30～17：15
佐久 ☎0267-63-3164 上田 ☎0268-25-7149 諏訪 ☎0266-57-2927 伊那 ☎0265-76-6837
飯田 ☎0265-53-0444 木曾 ☎0264-25-2233 松本 ☎0263-40-1938 大町 ☎0261-23-6529
長野 ☎026-225-9045 北信 ☎0269-62-6104 長野市保健所 ☎026-226-9960

●長野県精神保健福祉センター ☎026-227-1810
月～金（祝日を除く）8：30～17：15
●社会福祉法人長野いのちの電話 ☎026-223-4343 毎日 11：00～22：00

3月は自殺対策強化月間です

長野県では1週間に8人が自殺で亡くなっています

長野県では、年間の自殺者数が平成10年から500人前後という状況が続いていましたが、その後平成20年から5年連続して減少しています。しかし、まだまだ多くの尊い命が失われています。このため、全国的に自殺者数が増える3月を“自殺対策強化月間”として定め、さまざまな取組が行われています。

あなたの大切な人が「眠れない、食欲がない、口数が少なくなった」などいつもと様子が違う場合、心配していることを伝え、相談窓口を紹介してください。

この機会に、あなたや周りの人のこころの健康について考えてみてください。

こころの相談窓口

県内の保健福祉事務所（保健所）では、こころの健康に関する相談を受け付けています。

保健福祉事務所 相談時間／月～金（祝日を除く）8：30～17：15

佐久 ☎0267-63-3164 飯田 ☎0265-53-0444 長野 ☎026-225-9045

上田 ☎0268-25-7149 木曾 ☎0264-25-2233 北信 ☎0269-62-6104

諏訪 ☎0266-57-2927 松本 ☎0263-40-1938 長野市保健所 ☎026-226-9960

伊那 ☎0265-76-6837 大町 ☎0261-23-6529

その他相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

（長野県精神保健福祉センター内）

相談時間＝月～金（祝日を除く）9：30～16：00

“消えてしまいたい”“家族や知人に死にたいと訴える人がいる”“身内が自殺してつらくてどうしようもない”などの自殺に関する相談

社会福祉法人長野いのちの電話

☎026-223-4343

相談時間＝毎日 11：00～22：00

秘密は必ず守ります。名前を言う必要はありません。お互いの宗教や思想を尊重します。

電話相談員は所定の研修を修了し、認定を受けた人です。

くらしと健康の相談会

失業・倒産・多重債務・家庭問題等について弁護士が相談に応じ、あわせて保健師による健康相談を行う無料の相談会です。3、6、9、12月に保健福祉事務所ごとに曜日を決めて実施しています。月によって曜日が違うこともあるので、最寄りの保健福祉事務所にお問い合わせください。

地域	佐久	上田	諏訪	伊那	飯田	木曾	松本	大町	長野	北信
H26.3 開催日	金	金	木	木	月	木	水	金	火	木