

3月は、自殺対策強化月間です。

## 大切なひとの悩みに気づいてください

～ みんなで取り組もう、いのちを支えるゲートキーパー ～

ゲートキーパーとは、生きていたくないほどの悩みを抱えた人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人、『いのちの門番』のことです。

### 気づく

- ・何か悩みがありそうだな…
- ・体調が悪そうだな…
- ・眠れていなさそう

### 聴く

- ・体調のことを切り口に、一言声をかけてみてください  
「どこか、体の調子で気になりますか？」
- ・話に耳を傾け、つらい心境を聴きましょう

### つなぐ

- ・必要に応じて相談機関につなぎましょう

### 見守る

- ・相談機関につないだ後も、温かく寄り添いサポートしましょう
- ・気にかけているメッセージを伝えましょう
- ・1人ではなく、チームを組んで見守りましょう

### ひとりで抱え込まないで相談してください。

- 保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)
- 生活支援センターふらっと(☎54-8112)
- く臨床心理士による相談 厚生福祉課(要予約)(内線535・538)
- よりそいホットライン(24時間対応)(フリーダイヤル0120-279-338)

#### 『こころの体温計』でセルフチェック

パソコン、スマートフォンから簡単に自分のストレス度や落ち込み度などがチェックできます。 [こちらから→](#)

