

# 3月は「自殺対策強化月間」です

3月から4月は進学や進級、就職、転勤など生活環境が大きく変わる季節です。生活の変化に慣れずに不安を抱えたり、心身の疲れやストレスが溜まりやすくなります。身近な人に相談しづらい、憂鬱な気分であるなど、心の不調が続いていませんか。そんなときは一人で抱え込まずに、安心して相談してください。

## 一人で悩まずすぐ相談を！

相談窓口など	連絡先など
中井町役場福祉課	☎0465(81)5548 土・日曜日、祝日、年末年始を除く8時30分～17時15分
こころの電話相談	☎0120(821)606 毎日24時間受付
LINE相談 いのちのほっとライン@かながわ	水曜日、祝日、年末年始を除く17時～24時 受付23時30分まで  LINE ID:@inochi2020  神奈川県 ホームページ
いのちの電話	☎0120(783)556 毎日 16時～21時 毎月10日8時～翌日8時
小田原保健福祉事務所 足柄上センター 保健予防課	☎0465(83)5111 土・日曜日、祝日、年末年始を除く8時30分～17時15分

問合せ

福祉課 ☎(81)5548

## ゲートキーパーになろう！

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる人のことです。特別な資格は必要ありません。人の気持ちに温かく寄り添い、大切な命を支えていきましょう。



神奈川県自殺対策普及啓発キャラクター  
いちようくんとやまゆりちゃん

## ゲートキーパー5つの役割

### 気づき

家族や仲間・職場などの身近な人の変化に気づく

### 声かけ

変化に気づいたら、勇気を出して声をかける

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

### つなぎ

早めに専門家への相談を促し、適切な支援機関につなげる

### 見守り

温かく寄り添いながらこころの拠り所となる

## ゲートキーパー養成講座 ～気づくことから始める自殺予防～

ゲートキーパーについて学び、研修会を実施します。お気軽にご参加ください。

時 3月18日(水)10時～11時30分 場 農村環境改善センター2階研修室

講 長見英知氏 湘南精神保健福祉士事務所長

申 3月13日(金)までに電話、メール、FAXまたは申込フォームで

福祉課 ☎(81)5548 FAX(81)5657

☑ fukushi@town.nakai.kanagawa.jp



申込フォーム