

# ゲートキーパー 養成研修



令和7年度  
障がい福祉課

# ゲートキーパーとは

直訳すると「門番」

悩んでいる人を「命を絶つ道」へ向かわせないために、体調や行動の変化に気づいて、必要な支援につなげ、見守り、正しい道へ案内をする人です。

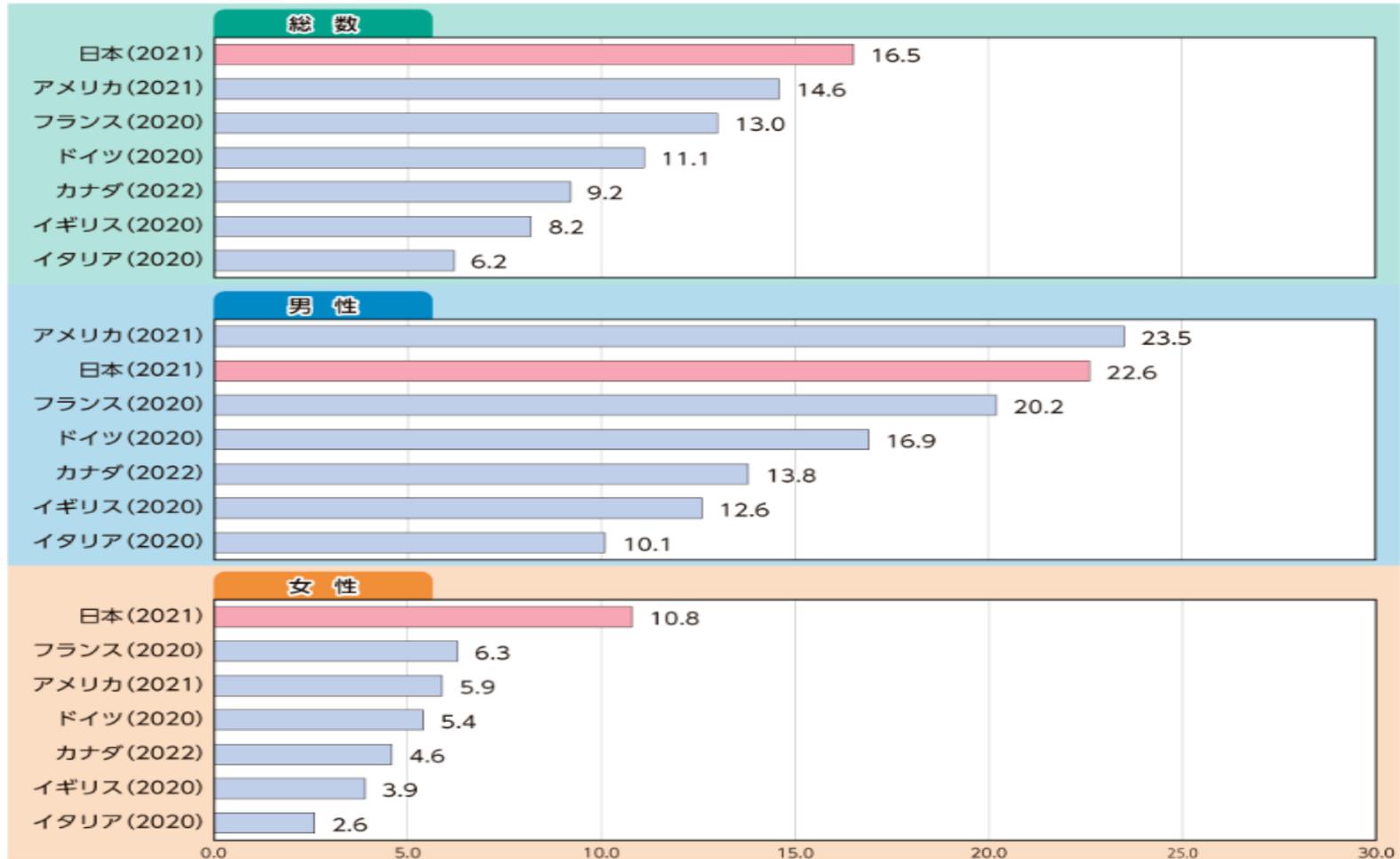


# 自殺の現状

---



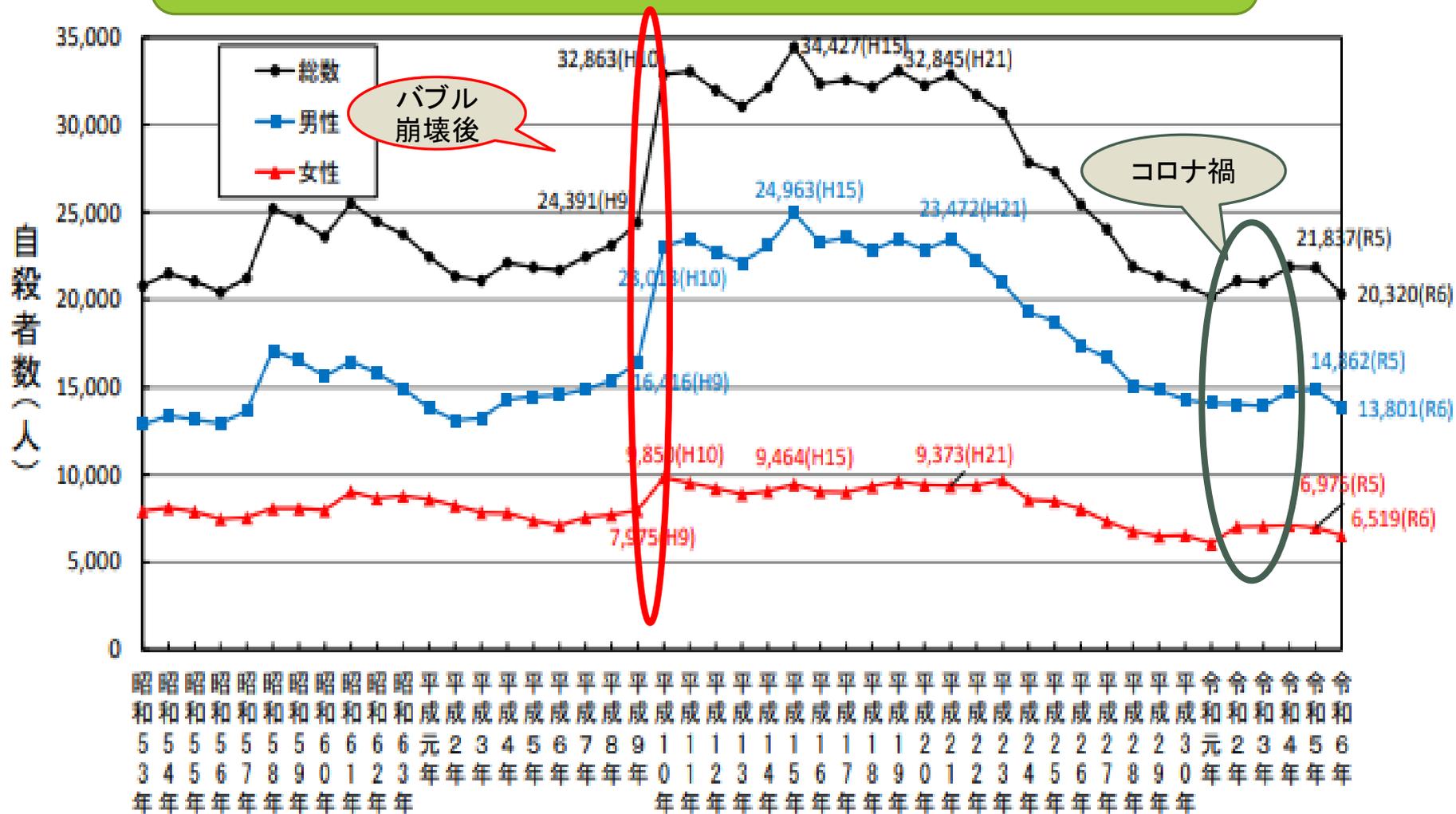
# 先進国の自殺死亡率



※自殺死亡率:人口10万人当たりの自殺者数

出典:令和6年版自殺対策白書

# 全国の自殺者数の推移



※自殺者数:発見日・発見地による

資料:警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作

# 令和3年における死因順位別にみた 年齢階級・死亡数・死亡率・構成割合(総数)

## 総数

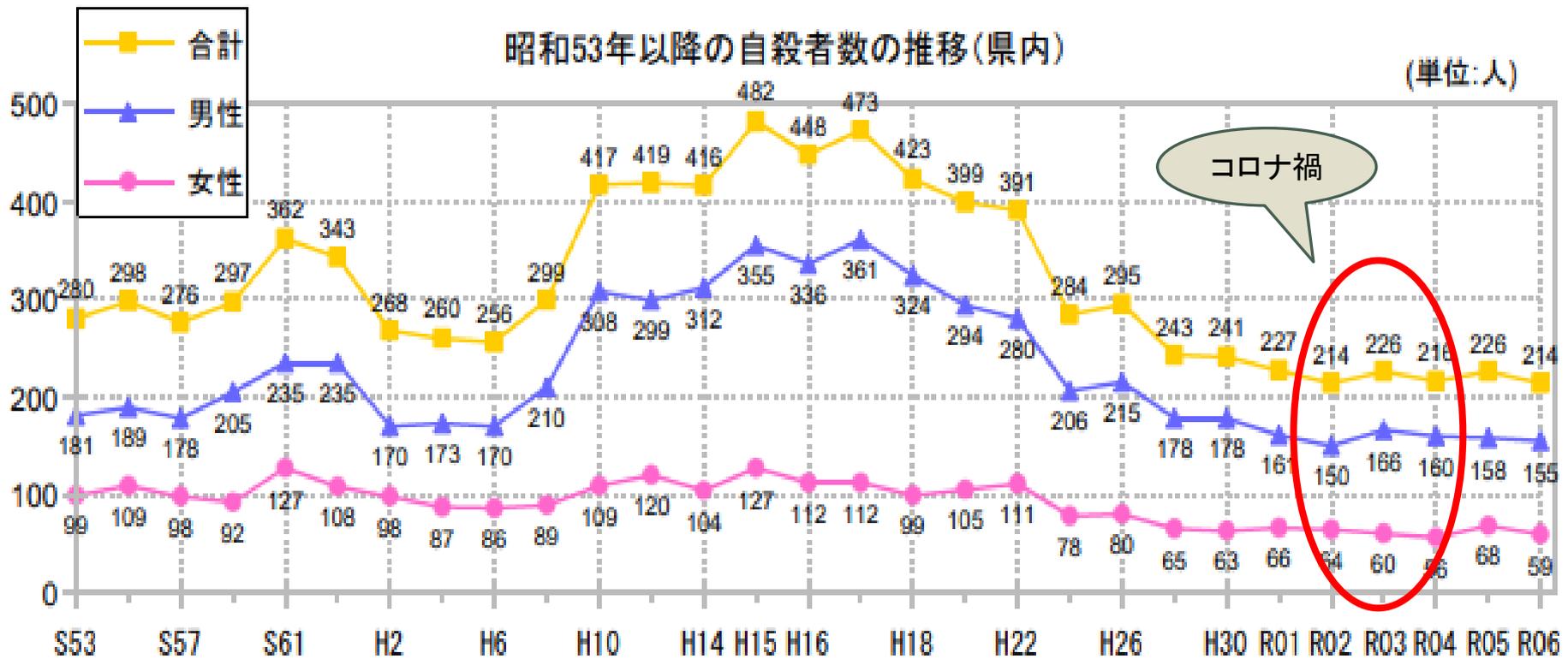
年齢階級	第1位					第2位					第3位			
	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)		
10～14歳	自殺	128	2.4	29.0	悪性新生物<腫瘍>	82	1.5	18.6	不慮の事故	52	1.0	11.8		
15～19歳	自殺	632	11.5	52.5	不慮の事故	162	2.9	13.5	悪性新生物<腫瘍>	126	2.3	10.5		
20～24歳	自殺	1,285	21.8	58.9	不慮の事故	239	4.1	10.9	悪性新生物<腫瘍>	157	2.7	7.2		
25～29歳	自殺	1,241	20.9	53.4	悪性新生物<腫瘍>	225	3.8	9.7	不慮の事故	201	3.4	8.7		
30～34歳	自殺	1,180	19.0	41.2	悪性新生物<腫瘍>	517	8.3	18.1	心疾患(高血圧性を除く)	197	3.2	6.9		
35～39歳	自殺	1,297	18.3	30.2	悪性新生物<腫瘍>	946	13.4	22.0	心疾患(高血圧性を除く)	377	5.3	8.8		
40～44歳	悪性新生物<腫瘍>	2,037	25.6	28.5	自殺	1,527	19.2	21.3	心疾患(高血圧性を除く)	757	9.5	10.6		
45～49歳	悪性新生物<腫瘍>	4,296	45.0	31.4	自殺	1,945	20.4	14.2	心疾患(高血圧性を除く)	1,693	17.7	12.4		
50～54歳	悪性新生物<腫瘍>	7,445	82.0	35.5	心疾患(高血圧性を除く)	2,797	30.8	13.4	自殺	1,852	20.4	8.8		
55～59歳	悪性新生物<腫瘍>	11,365	147.8	40.9	心疾患(高血圧性を除く)	3,544	46.1	12.8	脳血管疾患	1,996	26.0	7.2		
60～64歳	悪性新生物<腫瘍>	17,660	242.0	44.0	心疾患(高血圧性を除く)	5,122	70.2	12.8	脳血管疾患	2,645	36.2	6.6		

注) 構成割合は、それぞれの年齢階級別死亡数を100とした場合の割合である。

資料：厚生労働省「人口動態統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

# 長崎県の自殺者数の推移

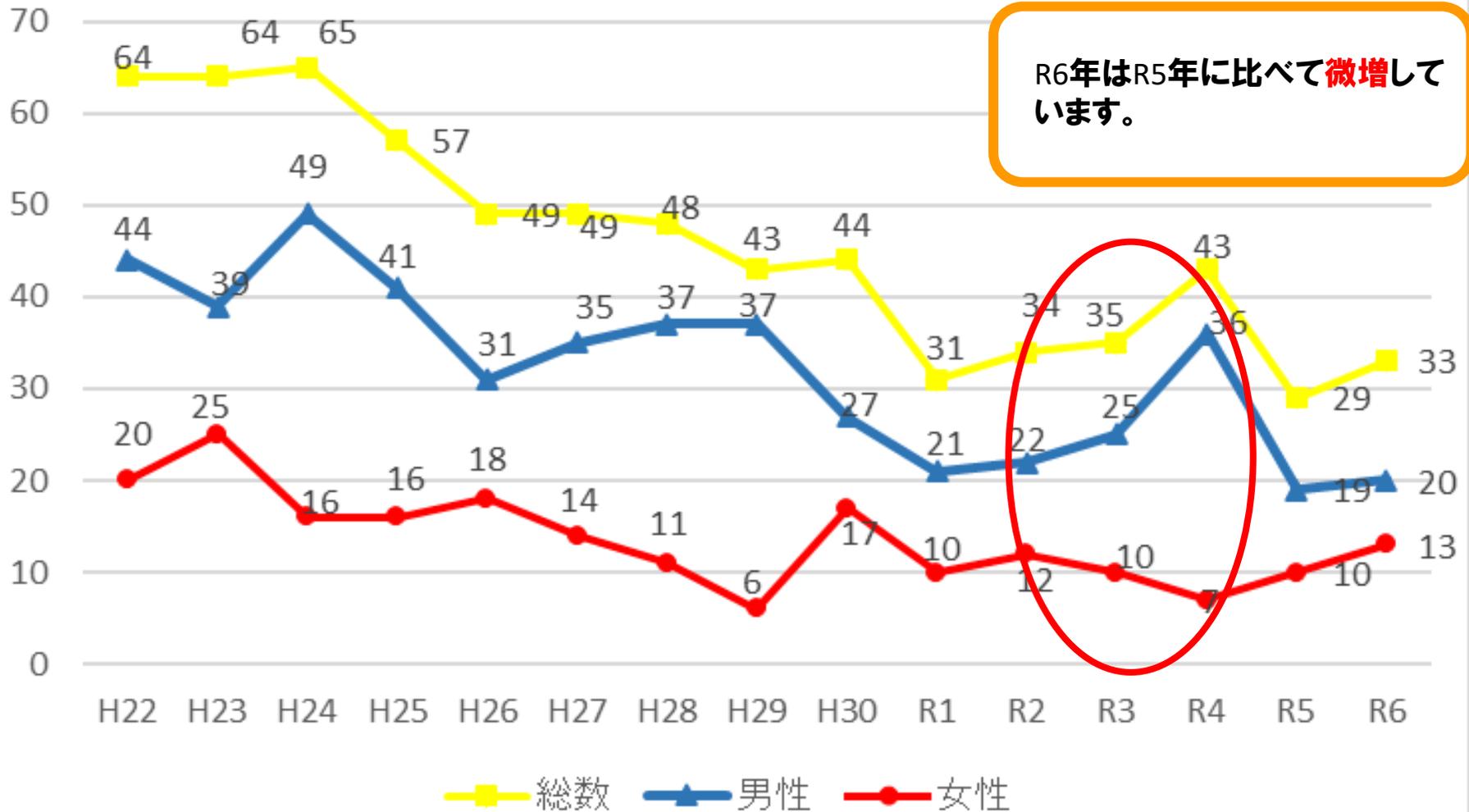
令和6年中の長崎県内の自殺者総数は214人で、前年に比べ12人減少している。



※自殺者数:発見日・発見地による

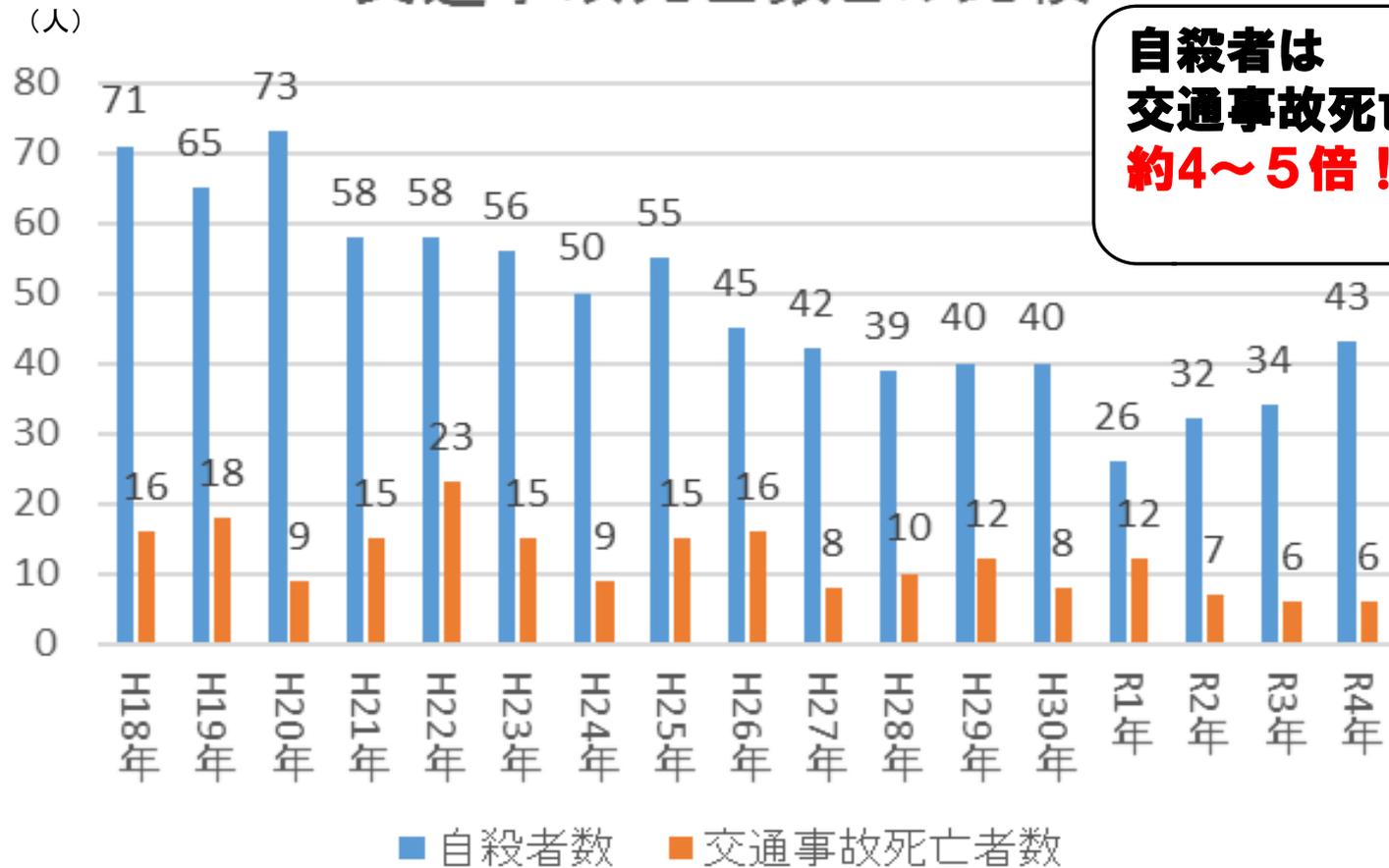
資料:長崎県警察HP「令和6年中の自殺の概要(県内)」

# 佐世保市の自殺者数の推移



# 佐世保市の自殺者数と交通事故死亡者数との比較

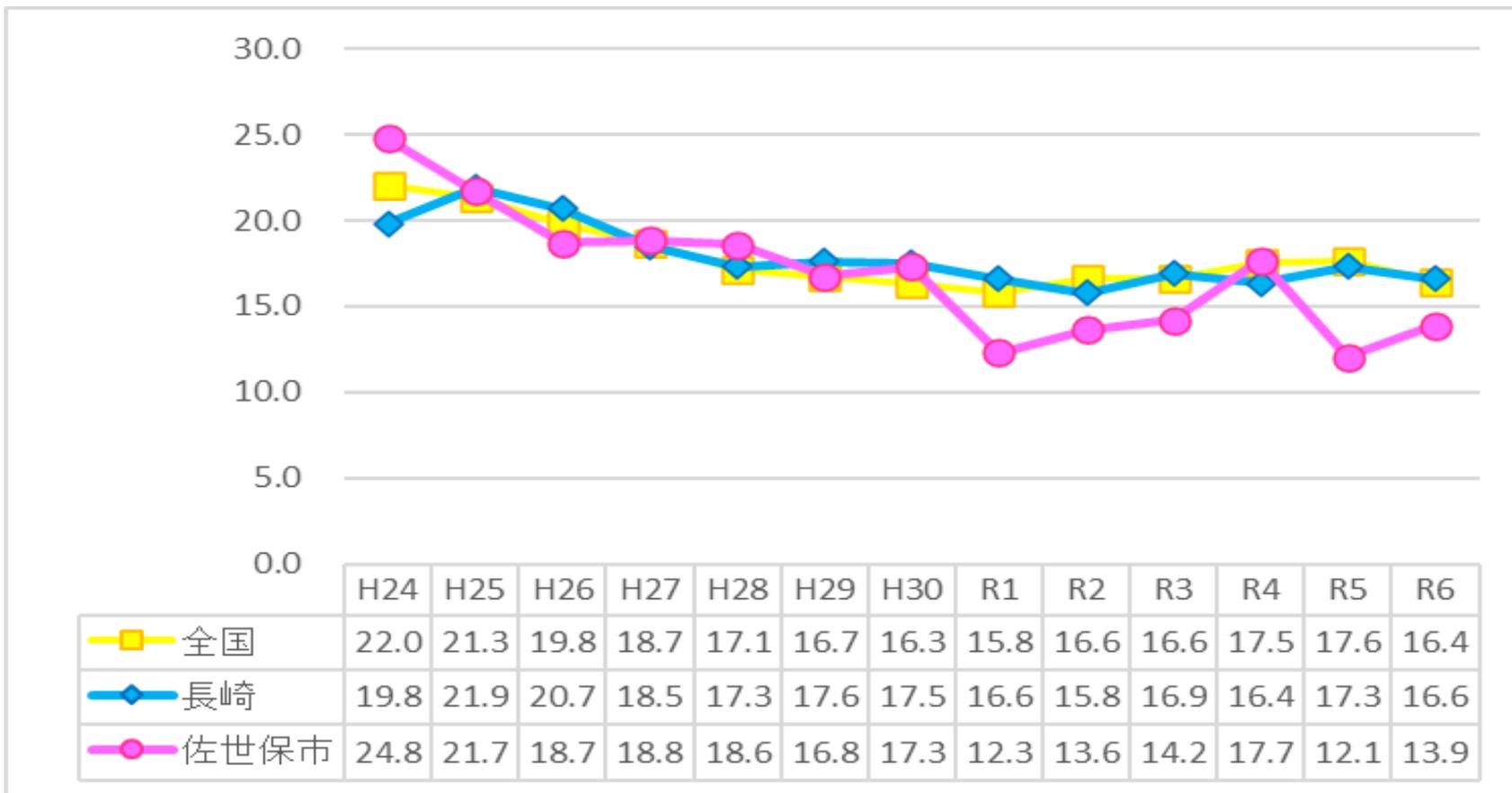
## 交通事故死亡数との比較



**自殺者は  
交通事故死亡者の  
約4~5倍！**

# 全国・長崎・佐世保市の自殺死亡率の推移

○人口10万人対で見ると、R5・6年は全国を下回っています。



※自殺者数:発見日・発見地による

資料:地域における自殺の基礎資料データより作成

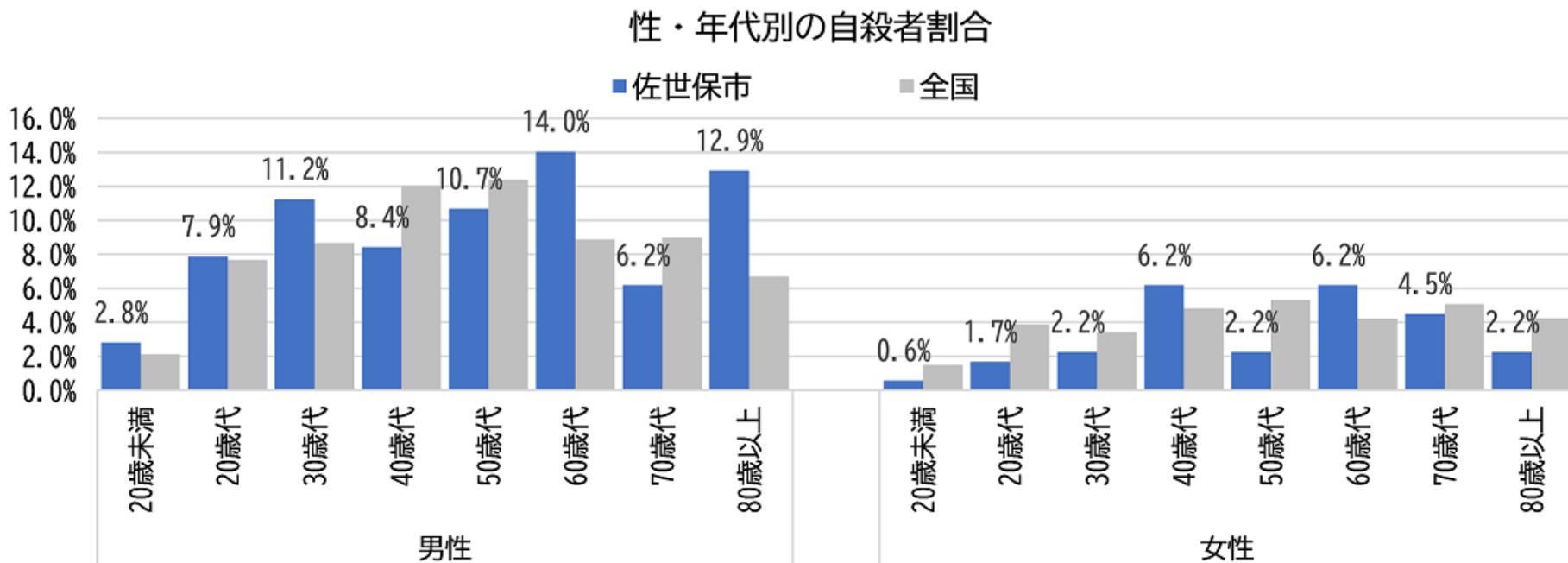
# 佐世保市の性・年代別自殺者割合

(2018年～2022年合計)

(人口10万対)

〈地域における自殺の基礎資料(自殺日・住居地)より〉

(人)

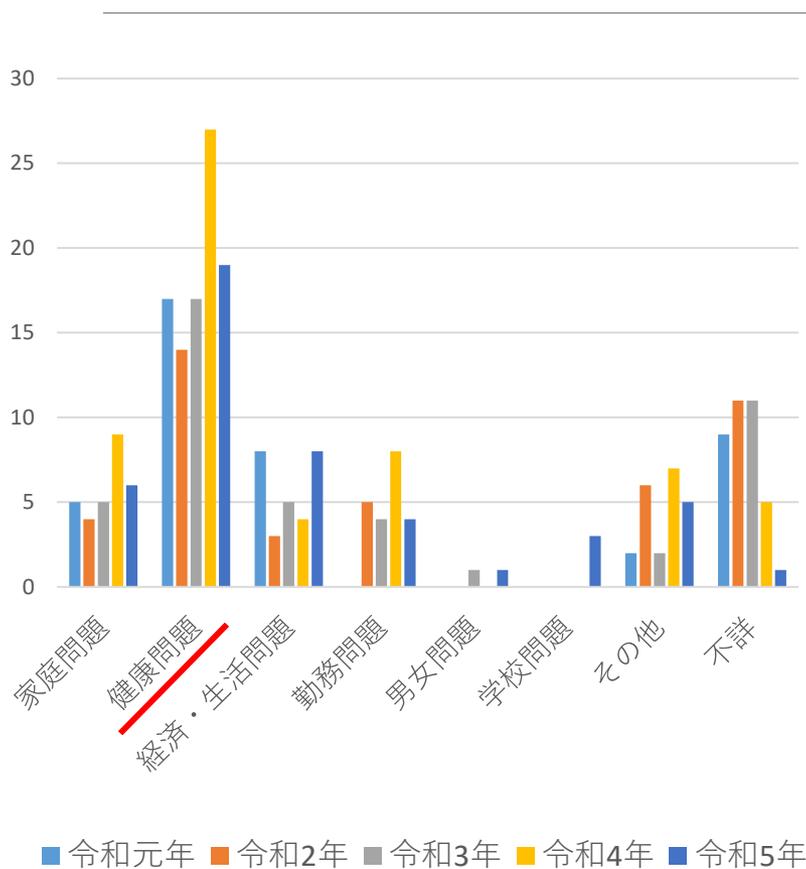


※性・年代別の自殺者割合は、全自殺者に占める割合を示す。

# 佐世保市の自殺の原因・動機

○自殺の動機は、健康問題が最も多い。（不詳を除く）

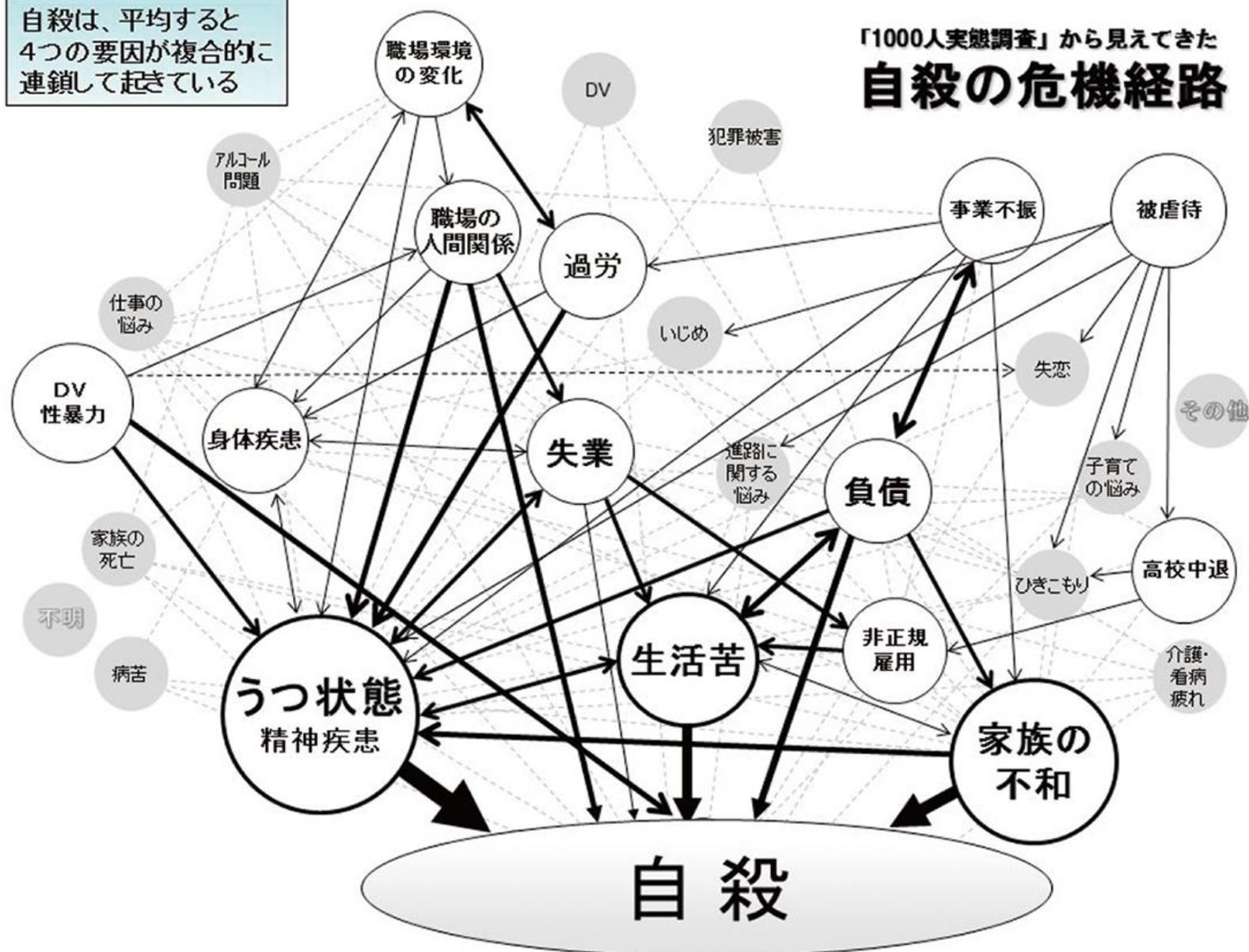
< 特別集計（自殺日・住居地） > より



危険要因	内容
健康問題	身体疾患、うつ病、統合失調症、アルコール問題、病苦
経済・生活問題	倒産、事業不振、失業、就職失敗、生活苦、負債（多重債務・住宅ローン）
家庭問題	家族間の不和（親子、夫婦、その他）、家族との死別、家族の将来悲観、離婚の悩み、DV、育児・介護の悩み
勤務問題	仕事の失敗、職場の人間関係、職場環境の変化、休職、過労、職場のいじめ、昇進
学校問題	進路の悩み、学業不振、いじめ、教師との関係、ひきこもり、不登校
男女問題	結婚をめぐる悩み、失恋、不倫、恋人の自殺、性同一性障害

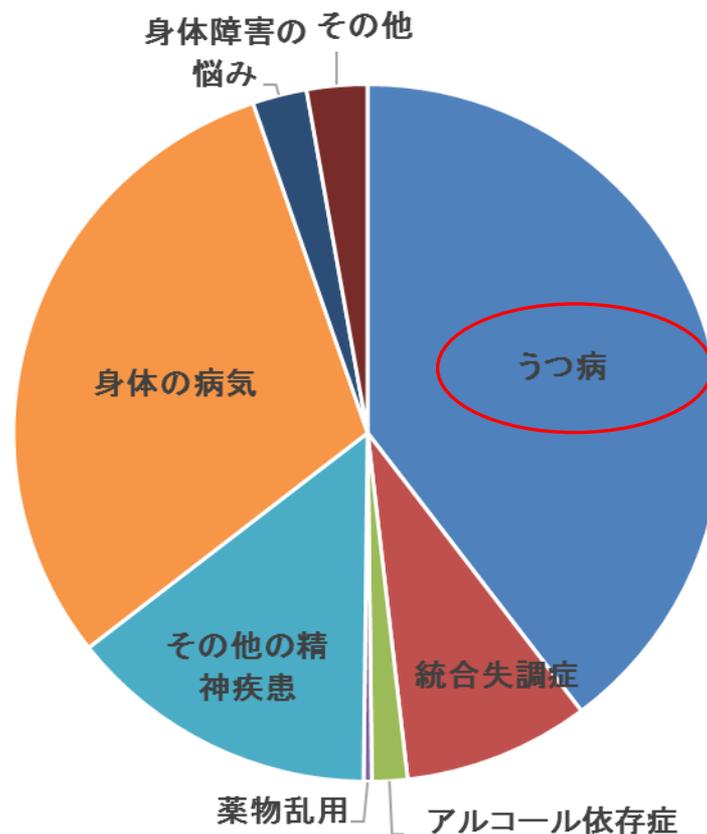
自殺は、平均すると  
4つの要因が複合的に  
連鎖して起きている

## 「1000人実態調査」から見てきた 自殺の危機経路



# 健康問題の内訳（全国）（令和2年警察統計より）

計		10,195人
健康問題 病気の悩み・影響	うつ病	4,045人
	統合失調症	868人
	アルコール依存症	165人
	薬物乱用	38人
	その他の精神疾患	1,454人
健康問題 病気の悩み	身体の病気	3,090人
身体障害の悩み		253人
その他		282人



資料：警察庁「自殺統計」より

# 自殺の背景の一つの「うつ病」とは



…脳のガソリン切れの状態です…

- 元気がない、やる気が出ない、身体がだるい、眠れないなど症状のあらわれ方は人によって異なります。
- 好発年齢：男性は50歳代、  
女性には20～30歳代と中年期に多い。
- 生涯発病危険率：約10%  
一生のうちに少なくとも一度はうつ病になる確率は約10人に1人。
- 早期に発見して治療を行うことでよくなる病気です。  
専門の医師に早めに相談しましょう！

# うつ症状（からだの症状）

眠れない、  
朝早く目がさめる

ときどきめまいがする  
息切れ、息苦しい

何を食べても  
おいしくない

胃のもたれ、ムカつきがある  
食欲がない、最近痩せてきた  
生理不順



頭痛がする  
微熱が続く

肩がこる

からだがだるい、  
疲れやすい

からだがしびれる

性欲がおちる

下痢、便秘

# 高齢者のうつ病の特徴

- 不安・焦燥感が強い
- 妄想形成傾向が強い
- 脳血管障害などの身体疾患に伴い、うつ病が出現する例も多い
- 身体に病気をかかえており、治療のための投薬の影響で、一時的に抑うつ状態になっていることもある

# 高齢者のうつ病の特徴

- 高齢者の患者はうつ病を認めたがらない
- 抑うつ症状を身体的な訴えや心気的な訴えで表現することが多い
- 加齢・認知症によるものと区別がつきにくい

# 高齢者のうつ病を発見するポイント

○身体的訴えが続いたり、増えたりしていないか？

⇒風邪をひいてからずっと寝込んでいる

○行動、性格に変化が見られないか？

⇒今まで楽しみにしていた活動に興味がなくなる

食欲の低下や体重の減少がある

性格が急に変わった

簡単な家事も「自分にはできない」としなくなった

# 受診をすすめるポイント

高齢者はうつ病に関する誤解や精神科病院へ受診することへの抵抗が強い場合が多いため、丁寧に説明し受診を勧めることが重要

## 精神科病院への抵抗が強い時

- ・ うつ病の治療のほとんどが、通院で行われる
- ・ 診療所や総合病院精神科など受診しやすいところを選ぶ
- ・ 最初はかかりつけの病院に相談してみる

## 薬を飲むことへの抵抗が強い時

- ・ うつ病では、脳の神経伝達物質の働きに変調が起きていて、この変調を調整するのに薬を飲むことが有効である
- ・ 医師の指導を受けながら服用すれば、癖になる心配はない

危険信号に気づき、早めに対処できるために、

**心の健康チェック**を試してみましょう。



# 心の健康チェック表



過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか？  
あてはまるところの点数を加算してください。

0点	1点	2点	3点	4点
全くない	少しだけある	時々ある	たいていある	いつもある

# 心の健康チェック表



★表の中の該当箇所を  で囲んでください。

		0点	1点	2点	3点	4点
1	神経過敏に感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
2	絶望的だと感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
3	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
4	気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
5	何をするのも骨折りだと感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
6	自分は価値のない人間だと感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある

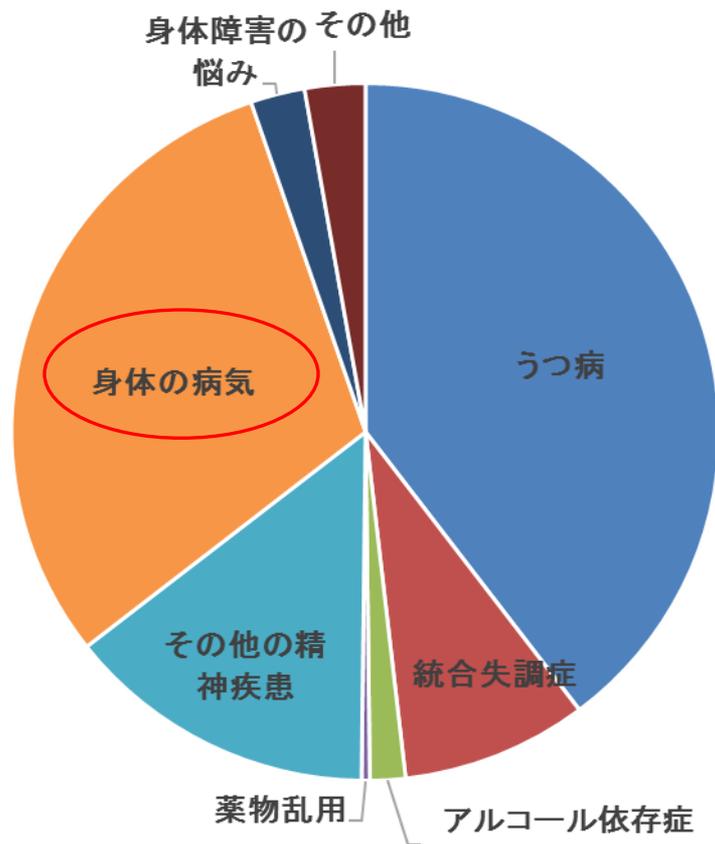
# 結果発表

合計点が **9点以上** あれば、うつ病や不安障がいの可能性が高いため、医療機関や障がい福祉課にご相談ください。



# 健康問題の内訳（全国）（令和2年警察統計より）

計		10,195人
健康問題 病気の悩み・影響	うつ病	4,045人
	統合失調症	868人
	アルコール依存症	165人
	薬物乱用	38人
	その他の精神疾患	1,454人
健康問題 病気の悩み	身体の病気	3,090人
身体障害の悩み		253人
その他		282人



資料：警察庁「自殺統計」より

# 身体の病気と自殺の関係

- がん診断後、1年以内、脳卒中発症後5年以内では自殺のリスクが高い
- 身体の病気を持つ人は、一般人口に比べて自殺率が2～6倍高い
- 心疾患や糖尿病はうつ病を合併しやすい



**健康診断やがん検診等を受け、  
生活習慣病予防や  
病気の早期発見・早期治療をことは  
心の健康を保つためにも大切です。**



# 高齢者の自殺の特徴



- 原因・動機として「病苦」等、健康問題が多い
- 精神科での治療を受けているものは少ない
- 自殺のサインに気づかれにくい
- うつ病に罹患している者の自殺率が高い
- 強い喪失感から閉じこもり・引きこもりがちとなった者の自殺率が高い

# 自殺を防がなければいけない理由は？

自殺は、その多くが**追い込まれた末の死**だからです。

**決して、個人の自由な意思や選択の結果ではありません**

自殺は、その多くが**防ぐことができる社会的な問題**です。

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも  
何らかの**サイン**を発していることが多いのです。



# 自殺に対する誤解



- ① 「自殺する」と口に出して言う人は、本当は自殺しない
- ② 自殺を考えている人は死ぬ決心をしている
- ③ 自殺について話題にすることは危険で、話題にすると死ぬ気のない人まで自殺に追い込む
- ④ 自殺の危険の高い人は特定のタイプがある
- ⑤ 自殺は突然おこり予測は不可能

# 「自殺したいと思ったとき、 どのように乗り越えましたか？」

平成27版自殺対策白書より

1位

家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった

2位

趣味や仕事など、他のことで気を紛らわせるように努めた

3位

できるだけ休養を取るようにした

自殺したいと思った時、多くの人が身近な人に悩みを相談することで乗り越えています。

# かけがえのない命を守るために、地域に必要な 「ゲートキーパー」とは…



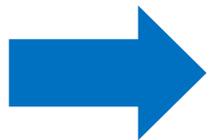
## 【ゲートキーパーの役割】

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援機関につなげ見守る人です。

- ①気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ②傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③つなぎ：早めに専門家に相談するように促す
- ④見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

# 例をみてみましょう！

**【例】佐藤陽子さん、42歳。会社員の佐藤さんは、現在東京で一人暮らし。遠く離れた両親に毎月仕送りをしています。しかし、昨今の不況で収入は減るばかり。150万の借金を抱えながら、日々の生活費に苦しみ、最近では食欲もなく、眠れない日々が続いています。**



**みなさんならどのように話をききますか？  
イメージしながら2つの場面をみてみましょう。**

# 動画視聴

こころのサインに気づいたら③(8)相談窓口編

<https://www.youtube.com/watch?v=lm7MZMyrq6k>

上記アドレスの動画をご覧ください(28分)

# 例からみえる話を聴く時に気を付ける点

<p>「なんででしょうか？」 「今、何されていますか？」</p>	<p>×業務的な聞き方 ×調査的に聞く</p>
<p>「そこの内科には相談されなかったんですか？」</p>	<p>×責めるような質問</p>
<p>「体調不良については、まず病院に行ったほうがいいですよ。」</p>	<p>×一方的な指示</p>
<p>「ここではなくて、消費生活相談の窓口です。いつか行ってみたらいいですよ。」</p>	<p>×先の見通しのない対応</p>
<p>「弱気になることもあると思いますが、体調が良くなればきっと元気になりますよ。」 「なんか、元気ないですね。サトウさん、しっかりしななきゃね。頑張ってね。」</p>	<p>×安易な励まし</p>

# 「いつもと違う」に気づいたら？ ～悩んでいる人への接し方～

## メンタルヘルス・ファーストエイド

メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画。

※メルボルン大学オリゲン研究センターの研究者であるベティ・キッチナー氏とアンソニー・ジョーム氏が開発。

### り：リスク評価

自傷・他害のリスクをチェックしましょう

### は：はんだん、批評せずに話を聞く

判断・批判せずに話を聞きましょう

### あ：あんしん、情報を与える

安心と情報を与えましょう

### さ：サポートを得るように勧める

適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう

### る：セルフヘルプ

自分で対応できる対処法を勧めましょう



# 例からみえる話を聴く時に気を付ける点

「よろしければ、少しお話伺えますか？」 「こちらで相談にのれることがあるかもしれません。」	○相談を勧める
「もしかして、死にたいと思っていらっしゃるのですか？」	○リスクを確認する、はっきりと聞く
「死にたいと思うほど、お辛かったんですね。」	○希死念慮も否定しないで傾聴する
「なにか、死にたいと思って具体的な方法まで考えていますか？」	○自殺の具体的な計画を確認する
「今まで良く頑張ってこられましたね。」	○これまでしてきたことへのねぎらい
「いろいろな問題に対して専門の相談窓口がありますが、ご存知でしたか？」	○専門の相談機関の紹介をする

# 自殺の危険性が 切迫している場合

1. 速やかに主治医か、他のスタッフに応援を連絡する。
2. 穏やかに話しかけ、応援が来るまで、決してひとりにしない。
3. 目の前に自殺の手段として準備しているものがあれば取り上げる。
4. さらに緊迫していると判断したら、迷わず家族や警察に連絡し協力を求める。

# 配布資料



- ①誰でもゲートキーパー手帳
- ②主な相談窓口一覧
- ③こころの相談機関・治療機関一覧(佐世保市近郊)
- ④相談窓口一覧(市内)

# 誰でもゲートキーパー手帳



**ゲートキーパーの心得**

- 同僚同士とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に臨んでいるという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが大切です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって貰ったときのつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

**自給につながるサインや状況**

- 過去の自殺経験・自殺願
- 喪失体験・身近な人との死別体験など
- 喪失体験：いじめ、差別体験など
- 職業性障害・経済困難・生活問題：失業、リストラ、多量債務、生活への困難感、予期せぬ経済状況、生活上のストレスなど
- 被害者・身体被害の被害者およびそれらに対する悩み：いじめや被害者、虐待被害などの被害者など
- ヘルプサービスの欠如：支援者がいない、社会制度が不十分
- 職場への負担感やアクセス：加齢や身体障害などによる働きづらさ、通勤・通学にむづかしい状況、環境の変化など
- うつやすい心身状況：自殺リスク、鬱病、認知症、PTSD
- 生活：住居に不安、家族を養育するなど
- その他：いじめ、差別など

**自殺を防ぐために有効なもの**

- 心身の健康：心身の健康であること
- 安定した社会生活：自然な家族、友人関係、充実した生活、経済状況、希望のつなげがけなど
- 支援の存在：本人を尊重してくれる人がいたり、支援組織があること
- 利用可能な社会制度：社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度があること
- 業務や福祉などのサービス：業務や福祉サービスが活用していること
- 適切な対応行動：依頼できる人に相談するなど
- 周囲の理解：本人を尊重する人がいたり、理解をもつてくれる人がいたり
- 支援者の存在：本人を尊重してくれる人がいたり、支援組織があること
- その他：本人が希望する支援が受けられているか、本人の考えによる

話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の自立を助けてくれます。

厚生労働省HPよりダウンロード  
できます！

# 主な相談窓口一覧



もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な  
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。  
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



## 電話相談

表面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

## こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」  
等の公的な相談機関に接続します。

☎ **0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は  
自治体によって異なります。



[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro\\_dial.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html)

## よりそいホットライン

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ **0120-279-338**

24時間対応



<https://www.since2011.net/yorisoi/>

## いのちの電話 (一般社団法人日本のいのちの電話連盟)

☎ **0570-783-556**

毎日 午前10時から午後10時まで



☎ **0120-783-556**

毎日 午後4時から午後9時まで  
毎月10日 午前8時から翌日午前8時まで

<https://www.inochinodenwa.org/>

## チャイルドライン (NPO法人チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

毎日 午後4時から午後9時まで



<https://childline.or.jp/index.html>

佐世保市役所HPよりダウンロードできます!

<https://www.city.sasebo.lg.jp/hokenhukusi/syogai/ikizurasawokannjiteimasennka.html>

## 地域の相談窓口 (表面の「電話相談窓口」もご覧ください)



## 支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトに  
地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。



<http://shienjoho.go.jp/>

## SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください

## NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク



「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相  
談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE @yorisoi-chat Twitter @yorisoichat チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間 月・火・木・金・日: 午後5時から午後10時30分 (午後10時まで受付)  
水: 午前11時から午後4時30分 (午後4時まで受付)

## NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Twitter、Facebook) およびチャ  
ットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat  
チャット [https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)



相談時間 毎日: 午後12時から午後4時 (午後3時まで受付)  
午後5時から午後9時 (午後8時まで受付)

## NPO法人BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。



LINE



[bondproject](https://bondproject.jp/)

佐世保市役所HPよりダウンロードできます!

## こころの相談機関・治療機関一覧 (佐世保近郊)

### ★こころの健康問題に関する公的な相談機関★

こころの健康に関する相談全般に対応しています。また、専門医療機関の紹介を行っています。電話による相談、窓口相談のほか、保健師による家庭訪問も行っています。

障がい福祉課 佐世保市中央保健福祉センター | 0956-24-1111

### ★電話相談機関★

日常の悩みや様々なこころの相談に応じる電話相談機関です。

気軽に相談していただくために、医療保健の専門家ではない専任電話相談員が対応します。

長崎いのちの電話 095-842-4343

こころの電話 095-847-7867

### ★勤労者のための相談機関★

職場の人間関係の悩み、苦情、仕事上のストレスに関する相談に対応しています。

※企業によっては、社内に『こころの相談体制』が整備されているところもありますのでご活用ください。

佐世保市地域産業保健センター | 0956-22-5900

### ★医療機関★

ストレス対策、こころの病気の治療などに詳しい精神科医や心療内科医がいる医療機関です。気分の不調や疲労感、不眠などが長続きしている、自分は病気ではないが気になるといった方は、ぜひ“こころの専門医”を受診しましょう。

<入院施設を有する精神科・心療内科病院>

佐世保愛患病院	瀬戸越4丁目	0956-49-3335
西海病院	権常寺町	0956-38-3156
天神病院	天神5丁目	0956-31-6135
宮原病院	藤原町	0956-31-9151
佐世保北病院	下本山町	0956-47-2332
松浦病院	世知原町	0956-76-2201
佐々病院	佐々町	0956-62-2184

<精神科・心療内科を標榜する外来診療所>

(順不同)

かなでクリニック	下京町	0956-56-7001
佐世保クリニック	三浦町	0956-25-7338
森山クリニック	光月町	0956-22-0033
かしわざクリニック	八幡町	0956-23-6121
はた 心のクリニック	宮崎町	070-5563-1556 (予約専用) 0956-59-8577
しらはえ町クリニック	塩浜町	0956-76-7876
しかまち心療内科	鹿町町	0956-77-5656

佐世保市役所HPよりダウンロードできます!  
◇「生きづらさ」で検索◇

問い合わせ：佐世保市障がい福祉課  
0956-24-1111

# 相談窓口 一覧



あなたのこころ 元気ですか?

先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。



# 「まもろうよ ころろ」

まもろうよ ころろ

検索



ひと、暮らし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

文字サイズの変更 標準 大 特大

ホーム 自殺対策の今 困った時の相談方法・窓口 命を守る「ゲートキーパー」とは？ 厚生労働省の取り組み

あなたの声を聞かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

電話で話したい

SNSで話したい

# 「みんなの情報交差点 カチッ！」



みんなの情報交差点

## カチッ!

悩みを抱えている人のサポートサイト

ややこしい人生。時には「死んでしまいたい」と思うことだってある。  
もうダメと思っているけど「いま、ここでなにをすればいいか?」  
探せばきっと見つかる場...!

みんなの情報交差点カチッ!では  
悩んでいる人と周囲で支える人に対して、  
抱える問題(自殺、うつ病、借金等)とその対応に  
についての役立つ情報を提供しています。

### ●知る●

うつ病?

自殺にまつわる誤解や  
誤った社会通念

よくある質問  
Q&A

依存症?

### ●相談する●

- 生きる・支える
- うつ・生きづらさ・
- 対人関係
- お金のこと
- いじめ・虐待 ...ほか

相談窓口を紹介するよ

### ●生きるヒント●

- いのちの言葉
- いのちの映像
- 悩みを乗り越えた  
人の体験談 ...ほか



他にも様々なコンテンツを用意しています!  
気軽に「カチッ!」としてみてください。

<http://www.joho-kachi.jp/> (PC/携帯/スマートフォン)

みんなの情報交差点 カチッ!

検索

QRコード



問い合わせ先: 長崎こども・女性・障害者支援センター(精神保健福祉課) 095-846-5115

<https://www.joho-kachi.jp/>

# まとめ



- ◆まずは自分自身の心の健康を保ちましょう。
- ◆みなさんの日頃の活動そのものが、自殺予防につながっています。
- ◆同僚・家族など、身近な人への対応でも活用してください。

今日からあなたもゲートキーパーです！

ご清聴ありがとうございました