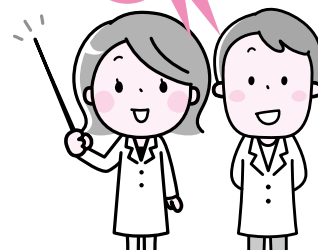


あなたの周りに 悩んでいる人はいませんか？

こんにちは
保健師です



あなたもなれる「ゲートキーパー」

「ゲートキーパー」とは、自殺しようとしている人のサインに気づき、支援機関などにつなげる人のことです。周りの人が気にかけてくれていることがその人の支えになります。



●ゲートキーパーの役割

自殺を図った人の多くが、うつ病を患っていたと言われています。

気づく

自分でうつ病と気づげないことや、SOSを出せないこともあるため、右のようなサインに気づいたら、声をかけてみましょう。

聴く

まずは悩みに耳を傾けましょう。本人が話す気になるまで、じっくり待つことも大切です。

つなぐ

右のようなサインがある人は、うつ病の可能性もあります。精神科などの医療機関への受診を勧めましょう。

また、悩みの相談窓口もあります。相談を勧めましょう。



周りの人が気づくサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不調の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率の低下、ミスが多くなる
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- 外出をしなくなる
- 飲酒量が増えた、食欲の変化があった
- 「よく眠れない」などの訴えが増えた など



●こころに関する相談

相談内容	相談名・相談先	電話番号	受付時間	
自殺について悩む人	福岡いのちの電話	(741)4343	24時間365日	
	ふくおか自殺予防ホットライン	(592)0783		
心の相談 心の病気について	こころの健康づくり相談電話	(582)7400	月～金曜日9時～12時、13時～16時	
	精神保健福祉相談・電話相談	県精神保健福祉センター (春日市原町)	月～金曜日8時30分～17時15分	
	精神保健福祉相談・来所相談		月・火・木・金曜日9時～12時※予約制	
	ひきこもりに関する相談	ひきこもり地域支援センター	(582)7530	月～金曜日9時～17時15分※来所相談は予約制
	精神保健福祉相談(精神科医の相談)	筑紫保健福祉環境事務所	(513)5585	水曜日13時～15時※予約制
からだとこころの健康ダイヤル	市健康推進課	(920)8611	月～金曜日9時～17時	

●悩みの内容に合わせた相談先(筑紫野市役所関係)

※祝日・年末年始を除く

相談名(内容)	電話番号	担当	受付時間
暮らしの困りごと相談(生活や経済面)	(923)1111	生活福祉課	月～金曜日8時30分～17時
消費生活センター(消費生活トラブル)	(923)1741	商工観光課	月～金曜日9時～11時45分、13時～16時30分
女性相談室(夫婦・家庭・職場問題)	(918)1311	男女共同参画推進課	月～金曜日9時～16時30分
ヤングテレフォンちくしの(学校や家庭)	(923)7773	生涯学習課	月～土曜日10時～18時
家庭児童相談室(子どもや家庭)	(921)1308	子育て支援課	月～金曜日9時～16時

■問い合わせ先・連絡先 健康推進課(カミーリヤ内) ☎(920)8611