

ゲートキーパーを知っていますか

ゲートキーパーとは…

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて必要な支援につなげ、見守る人のことです

ゲートキーパーの役割

- 気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 声かけ：大切な人が悩んでいることに気づいたら、勇気をだして声をかけてみましょう
- 傾聴：本人の気持ちを傾聴する
- つなぎ：早めに相談機関等に相談するよう促す
- 見守り：温かく寄り添いながら、じっくり見守る

毎年9月10日～16日は「自殺予防週間」、3月は「自殺対策強化月間」です。

埼玉県「ゲートキーパーについて」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/suicide/gatekeeper.html>



まもろうよこころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



※ゲートキーパー研修（出前講座）をご希望の場合は、健康増進課にご相談ください。

こころの悩み相談先

<電話相談>

- 埼玉県こころの電話 048-723-1447 (平日9時~17時)
- 埼玉いのちの電話 048-645-4343 (24時間365日)
0120-783-556 (毎日16時~21時、毎月10日8時~翌8時)
- #いのちSOS 0120-061-338 (24時間)
- よりそいホットライン 0120-279-338 (24時間)
- 子どもスマイルネット 048-822-7007
(毎日10時30分~18時 祝日・12/29~1/3除く)

<SNS相談>

- こころのサポート@埼玉
LINE ID : @kokosai
- 自殺対策支援センターライフリンク「生きづらびっと」
LINE ID : @yorisoi-chat
- 東京メンタルヘルス・スクエア「こころのほっとチャット」
LINE ID : @kokorohotchat
- チャイルドライン支援センター「チャイルドライン」
18歳までの子どもたちを対象にしたチャット相談

<その他の相談先>

- 埼玉県立精神保健福祉センター 048-723-6811 (来所相談 予約制)
- 幸手保健所 0480-42-1101



※厚生労働省のホームページにも相談先が掲載されています。



なし梨キャンペーンを募集しています!

なし梨キャンペーンとは・・・

毎月健康に関する様々なテーマをポスター等で発表し、健康について意識するきっかけ作りをおこなっています。

市民のみなさんに、より健康について意識していただくため、なし梨キャンペーンのタイトル・文章を募集します。

たくさんのご応募お待ちしております。

応募方法

- 1 窓口
応募用紙(裏面)に記入し、健康増進課または西児童館に提出してください。
※応募用紙は市公式ホームページにも掲載しております。
- 2 メールでの応募
健康増進課のメールアドレス(hokencenter@city.shiraoka.lg.jp)に必要事項を記載のうえ送信してください。
また、メールのタイトルは「なし梨キャンペーン応募」としてください。
【必要事項】
①ペンネーム ②年齢()歳代 ③性別
④タイトル(語尾が「～は、なしよ」で終わるもの)
⑤文章(120文字以内)



QRコードからでも応募できます

4月 なし梨キャンペーン

「新生活にムリする」のは、なしよ。

ぼくは春から中学生です。少し不慣れはあるけれど、マイペースにがんばりましょう。

エグチースバーガー様作品(市民応募作品)

応募されたかたには、

窓口にてプレゼントをお渡しします!!

- メールや郵送・FAXで応募されたかたは、応募後、健康増進課の窓口にお越しください。(プレゼントは月に1回、1人一個まで)

採用されたタイトル・文章は広報しらおかや市公式ホームページ、市公式SNSに掲載されるほか、駅や医療機関などの市内協力施設にも掲示されます。

※広報やポスターのタイトル・文章として使用する際に提出された内容と一部異なる場合があります。予めご了承下さい。

※掲載、掲示場所は予告なく変更される場合があります。

