

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、命の門番という意味です。

自殺につながるサインに気づき、傾聴しながら、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。

市では、誰も自殺に追い込まれることのないまちづくりを目指し、ゲートキーパー養成講座を実施しています。

あなたも大切な人を支えるゲートキーパーになってみませんか。

- とき 3月23日(木)午前10時～正午
- ところ 市役所8階会議室
- 講師 澤井登志さん(一般社団法人メンタルさぼーたーずLabo)
- 定員 30人程度
- 保育 1歳6カ月～就学前の子ども先着5人、1人につき300円※3月13日(月)までに、NPO法人子育て支援ぽけっと(☎268-2182、FAX 284-7733)まで直接申し込んでください。
- 申込み・問合せ 電話で人権交流室へ。



自殺で亡くなる人の数は、年間約2万1千人となっており、大阪府でも約1400人が亡くなっています。

自殺はさまざまな要因が複雑に係り、「その多くが追い込まれた未だの死」であり、「その多くが防ぐこと

め、じっくりと見守りましょう。

また、身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

専門の相談機関にご相談を！

3月は「自殺対策強化月間」です



「SCマンスリーまつばら」は、世界基準の安心・安全なまちづくりセーフコミュニティについて知っていただくための連載です。

▼問合せ 人権交流室、地域保健課
 障害福祉課、産業振興課

ができる社会的な問題」であると言われています。

さまざまな悩みを抱えている人は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。

また、身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。



大阪府が実施する電話相談

～こころの健康に不安を感じたら～

- こころの健康相談統一ダイヤル
(☎0570-064-556) 3月1日(午前9時30分から)～31日(午後5時まで)24時間体制で相談を受け付けます。
- こころの電話相談
(☎06-6607-8814) 月・火・木・金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時30分～午後5時
- 若者専用電話相談(わかぼちダイヤル)
(☎06-6607-8814) 水曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時30分～午後5時
- 大阪府保健所の精神保健福祉相談
平日午前9時～午後5時45分
※右記「悩みの相談窓口一覧」をQRコードから参照し、最寄りの保健所にご相談ください。
- 大阪府妊産婦こころの相談センター
(☎0725-57-5225) 平日午前10時～午後4時
- 自死遺族相談(予約制)
大切な人を自死で亡くされた人の相談に応じます。
大阪府こころの健康総合センター
(☎06-6691-2818) 平日午前9時～午後5時45分
- 新型コロナこころのフリーダイヤル
(☎0120-017-556) 毎日午前9時30分～午後5時

各団体が実施する電話相談

- 関西いのちの電話
(☎06-6309-1121) 24時間、365日
- 大阪自殺防止センター
(☎06-6260-4343) 金曜日午後1時～日曜日午後10時(57時間)
- こころの救急箱
(☎06-6942-9090) 月曜日午後7時～火曜日午前3時(8時間) 木・土曜日午後7時～10時
- 「自殺予防いのちの電話」
(☎0120-783-556) 毎日午後4時～9時
※毎月10日午前8時～翌日午前8時(24時間)

SNS相談

大阪府こころのほっとライン
 ー新型コロナ専用ー

新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談に文字チャットでお応えします。毎週水・土・日曜日 午後5時30分～10時30分(受付午後10時まで)

悩みの相談窓口一覧

(大阪府こころの健康総合センター Webページ)

