

知らせてほしい、心のSOS

こころのSOSって何だろう・・・？

- 眠れない ○食欲がない ○死にたい、消えてしまいたい
- 怒りやすくなった ○不安を感じる ○生きる意味が分からない
- 口数が減った ○ひきこもりがち ○こころの不安や悩みを聞いてほしい

ひとりで悩まず、ご家族だけで抱え込まず、ご相談ください。

こころの健康相談

- ・保健所では、精神科医師や保健師がこころの悩みに関する相談を受け付けております。
 - ・費用は無料。相談は予約制です。開設日時は、お電話にてお問い合わせください。
- 対象居住地：大牟田市・柳川市・八女市・筑後市・大川市・みやま市・大木町・広川町
- 連絡先：福岡県南筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係
0944-72-2176（平日8時30分から17時15分）

電話の相談窓口

	名称	電話番号	対応時間
一般向け	ふくおか自殺予防ホットライン	092-592-0783	24時間 365日
		0120-020-767 (通話料無料)	平日：16時から翌日9時 土日祝日：24時間
	福岡いのちの電話	092-741-4343	24時間 365日
こども相談窓口	チャイルドライン	0120-99-7777 (通話料無料)	毎日午後4時から午後9時
	こども 子供のSOSの相談窓口 (文部科学省) 24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 (通話料無料)	24時間 365日
	こ 子どもの人権110番 (法務省)	0120-007-110 (通話料無料)	平日午前8時30分から 午後5時15分まで



SNSの相談窓口

名称	QRコード	備考
きもち よりそうライン@ふくおかけん LINE ID : @469xxbam		月曜日・木曜日 16時から19時
BOND プロジェクト		10代20代の女性のためのLINE相談
チャイルドライン支援センター		18歳以下の子どものためのチャット相談

1

ゲートキーパーになろう！

落ち込んでいる人に、少しでも元気になってもらうために何かできることがないか、でも何をしたらよいかわからないと悩んだことはありませんか？そんな時は、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから始めてみてはどうでしょうか。

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。4つのうちのどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては、大きな支えになります。

変化に気づく

じっくりと耳を傾ける

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる

温かく見守る

早めに専門家に相談するよう促す

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

2

3月は自殺対策強化月間です。
9/10から9/16は自殺予防週間です。



3

ひきこもりで悩んでいませんか？

「働いたことがなくて、将来が不安」「ひきこもった家族に、どう接したらいいかわからない」等不安や悩みはひとりひとり違います。ご本人やご家族だけで問題を解決することが難しい場合も多いです。ひとりで悩まず、ぜひご相談ください。

<相談先>

名称	電話番号	対応時間
ひきこもり地域包括支援センター 筑後サテライトオフィス	0942-37-2280	平日午前9時から 午後5時まで
筑後若者サポートステーション（就労の悩み相談）	0942-30-0087	平日午前10時から 午後5時まで

このチラシに関するお問合せ先

福岡県南筑後保健福祉環境事務所
健康増進課 精神保健係

〒832-0823

柳川市三橋町今古賀 8-1 (柳川総合庁舎 1階)

時間：平日 8時30分から 17時15分

電話番号：0944-72-2176

ファックス：0944-74-3295

