



主な相談窓口

<p>こころとくらしの安心相談(吉川市)</p> <p>【実施日時】 毎週月～金 午前10時～午後4時 (土日祝・年末年始を除く)</p> <p>【相談方法】 対面または電話による相談(要予約)</p> <p>【連絡先】 ☎982・9548</p> 	<p>埼玉いのちの電話((福)埼玉いのちの電話)</p> <p>【実施日時】 24時間365日</p> <p>【相談方法】 電話またはメールによる相談</p> <p>【連絡先】 ☎048・645・4343(メール相談をご希望の場合は、ホームページからアクセスしてください。また、非通知の相談電話はつながりませんので、ご注意ください。)</p> 
<p>こころのサポート@埼玉(埼玉県)</p> <p>【実施日時】 毎週日月 午後9時～翌午前6時 (受け付けは午前5時30分まで)</p> <p>【相談方法】 LINEによる相談。ID検索で「@kokosai」と検索してください。また、QRコードからも登録が可能です。</p> 	<p>埼玉こころの電話(埼玉県立精神保健福祉センター)</p> <p>【実施日時】 毎週月～金 午前9時～午後5時 (土日祝・年末年始を除く)</p> <p>【相談方法】 電話による相談</p> <p>【連絡先】 ☎048・723・1447</p> 
<p style="text-align: center;">まもろうよ こころ(厚生労働省)</p> <p>電話やSNS(LINE、Twitter)などさまざまな相談窓口などをまとめている特設サイトです。相談窓口によって、実施日時などが異なりますので、詳しくはホームページ(https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/)でご確認ください。右記QRコードからもアクセスできます。</p> <p>【主な相談窓口】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康相談統一ダイヤル(電話相談) ・よりそいホットライン(電話、ファクス、チャットやSNSによる相談に対応) ・生きづらびっと(SNS相談)・こころのほっとチャット(SNS相談)など 	



周りに心配な方はいませんか

あなたの周りにも自殺のサインを出している方や、気になる方はいないでしょうか。

そのような人に気づき、声を掛け、話を受け止め、必要に応じて専門機関などの支援につなぐ役割を担う人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。ゲートキーパーには、資格も職歴も必要ありません。必要なことは、周りに目を向け、悩んでいる様子がある方の話を聴き、寄り添い、必要に応じて支援する意識を持つことです。

市では平成24年から「ゲートキーパー養成研修」を実施しており、これまで多くの方が参加しています。本年度は2月に研修を行い、29人の方が参加されました。

今後も研修会を開催する予定です。詳しくは市ホームページを確認いただき、ぜひご参加ください。