

# 守ろう大切ないのち

～誰も自殺に追い込まれることのない秋田市の実現を目指して～



あなたの身近に、こころの **SOS** を出している人はいませんか。  
**「かけがえのない尊い命」**を守るために、私たちにできることがあります。

## あなたも今すぐできる ゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人です。

### 気づき こんな様子は見られませんか？

身近な人の様子が「いつもと違う」と感じることはありませんか？

- 眠れない
- 食欲がない
- 数が減って元気がない
- 大量のお酒を飲むようになる
- 孤立している
- 自分の健康をかえりみない
- 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にする
- 借金、死別体験などの生活の変化



### 声かけ 勇気を出して声をかけよう

身近な人の変化に気づいたら、まずは声をかけてみましょう。

どうかしたの？  
辛そうだけど…

悩んでる？  
よかったら、話して



眠れてる？



何か力になれる  
ことはない？

### 寄り添い 相手の気持ちに耳を傾けよう

#### してもよいこと

- 真剣に話を聞く
- つらい気持ちを共感し、受け止める
- 聞き役に徹する
- 専門医・専門機関へ受診・相談をすすめる
- 自殺をしないと約束する

とてもつらい思いを  
しているのですね



本当に  
大変でしたね

#### してはならないこと

- × 話をそらす
- × 批判的な態度をとる
- × 世間の常識を押しつける
- × 安易な励ましをする

死ぬ気になれば  
何でもできるよ



家族のことも  
考えて

# つなぎ 相談窓口一覧

～悩みに応じた相談先があります～



相談を受けたときには、自分だけで抱え込まずに専門家へ紹介を。  
下記の相談窓口を紹介したり、かかりつけ医や精神科、心療内科への受診をすすめましょう。

相談窓口	相談内容	電話番号など	受付時間など
NPO法人秋田いのちの電話	こころの悩みについての相談	☎018-865-4343	平日/12:00～20:30 土日祝/12:00～17:00(年末年始除く)
自殺予防いのちの電話	こころの悩みについての相談	☎0120-783556	毎月10日/8:00～翌日8:00
あきたいのちのケアセンター	こころの悩みについての相談	☎0120-735256	月～金/9:00～16:00(年末年始除く) 土日祝/10:00～16:00(年末年始除く)
こころの電話相談	こころの健康相談	☎018-831-3939	月～金/9:00～16:00(年末年始除く) 土日祝/10:00～16:00(年末年始除く)
こころの健康相談(来所相談)	こころの健康相談	☎018-831-3946 秋田県精神保健福祉センター 中通二丁目1-51(明徳館ビル1階)	月～金/9:00～16:00(祝日・年末年始除く) 前日までの電話予約が必要です。
よりそいホットライン	暮らしの中で困っていることや、自殺を考えるほど思い悩んでいるかた	☎0120-279-338	24時間受け付けています。
NPO法人 秋田県就労・生活自立サポートセンター	仕事、家庭、こころの悩みなどの相談について	電話相談「心といのちのホットライン」 ☎090-7076-0556 40歳未満の方および児童生徒の保護者	月3回程度の水曜日/10:00～16:00 (開催日はチラシ、ホームページ、Facebookを参照)
		メール相談「心といのちのサポートライン」 akita.support.line@docomo.ne.jp 40歳未満の方および児童生徒の保護者	
		面接相談「心といのちの相談会」 ☎090-6681-6677(予約制) 40歳未満の方および生徒の保護者	月3回程度の指定日/10:00～16:00 (秋田市にぎわい交流館AUなど)
NPO目的のある旅	若者の語り場(サロン)、面接相談(予約制)	☎080-3088-7506 solsubir8@yahoo.co.jp	【語り場】毎月第2または第3土曜日 15:00～17:00(センタースで) 【面接相談】毎月1回/17:00～21:00 (南部市民サービスセンター・なんびあ別館で)
NPO法人セーフティネット 秋田つなぎ隊	こころの問題、家族の問題、経済の悩みなど生き辛さを抱えたかたの相談	☎090-6620-8800 秋田市大町2-5-1 きららアーバンバレス1F	【つなぎ隊総合相談会】事前予約必要 毎週土曜日/13:00～17:00 【コミュニティスペースつなぎ場】予約不要 毎週土曜日/13:00～17:00(出入り自由)
NPO法人蜘蛛の糸	経営者・多重債務、家庭問題、人間関係、こころの悩みなどの相談	【面接相談】(予約制) ☎018-853-9759 【LINE相談】ID:@156uuuji	面接相談:月～金/10:00～17:00(祝日除く) LINE相談:令和2年8月1日～令和3年3月31日 16:00～21:00(毎日)
秋田地域産業保健センター	職場でのメンタルヘルスに関する健康相談	☎0120-672306	無料健康相談(要予約)
秋田市 市民相談センター 消費生活担当	借金問題など消費生活に関する相談	☎018-888-5648	月～金/8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
秋田市 市民相談センター 相談担当	悩みを解決するための相談窓口の紹介(無料法律相談有)	☎018-888-5646	月～金/8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
秋田グリーンケア研究会	死別の苦しみ悲しみを語る集い・個人ケア	☎080-5000-8706	※集い・個人ケアへの参加問い合わせ 月～金/10:00～16:00(祝日・年末年始を除く)

さまざまな困りごとや  
心配ごとの相談窓口



ふきのとうホットライン

ホームページ



## 秋田市保健所のこころに関する健康相談

### ◆精神科医による『精神保健福祉相談』(予約制)

精神科医が、医療的な観点から相談に応じます。※原則、通院していないかたが対象。  
[毎月第1、第3木曜日/13:30～16:00(祝日・年末年始除く)]

### ◆臨床心理士による『こころのケア相談』(予約制)

こころの専門家「臨床心理士」が相談に応じます。 [毎週水曜日/13:15～17:00(祝日・年末年始除く)]

### ◆保健師などによる『こころの相談』 [月～金/8:30～17:00(祝日・年末年始除く)]

申し込みなどは秋田市保健所健康管理課まで ☎018-883-1180



各窓口の  
ホームページは  
こちらです。

