



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～



こころの疲れは
ありませんか？



あなたやあなたの大切な人にこんな様子が見られたら
こころのSOSのサインです

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

あなたも誰かのゲートキーパー

「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。

(秋田市公式 YouTube)

悩みに気づき こころ支えるゲートキーパー



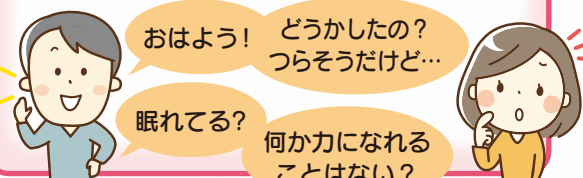
気づき

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？



声かけ

身近な人の変化に気づいたら、笑顔で優しくあいさつをして、声をかけてみましょう。



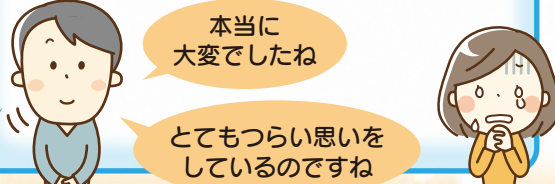
つなぎ・見守り

専門医・専門機関への受診や相談を
すすめましょう。→相談先は裏面へ



寄り添い

真剣に話を聴き、つらい気持ちに共感し、
受け止めましょう。



相談窓口一覧 ～悩みに応じた相談先があります～



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	毎日/12:00～20:30(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	死にたい気持ちのあるかた、自死遺族のかたの相談	☎0120-735256	月～金/9:00～16:00(12/29～1/3除く) 土日祝/10:00～16:00(12/29～1/3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 秋田県子ども・女性・障害者相談センター 精神保健福祉部(精神保健福祉センター) 秋田市手形住吉町3番6号	月～金/9:00～16:00(祝日・年末年始除く) 事前予約必要
よりそいホットライン	こころの悩み、生活問題、DV被害など総合相談	☎0120-279-338	365日24時間受け付けています。通話料無料 困りごと情報提供(SNS) https://comarigoto.jp/
特定非営利活動法人 秋田県就労・生活自立 サポートセンター	40歳未満のかた および児童生徒の保護者の 仕事、家庭、こころの 悩みなどの相談について (保護者の年齢は問いません)	電話相談「秋田市民の心といのちを守る ホットライン」 ☎090-7076-0556 メール相談「秋田市民の心といのちを守る サポートライン」 akita.support.line@docomo.ne.jp 対面相談「秋田市民の心といのちを守る 総合相談会」 ☎090-6681-6677(予約制)	【電話、メール相談】 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) 【対面相談】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) メール相談 
NPO目的のある旅	若者の語り場(サロン)、 面談相談(予約制)	☎080-3088-7506 solsubir8@yahoo.co.jp	【語り場】開催日時と場所については、 https://wakamononokatariba.amebaownd.com/ をご参照ください。 【面談相談】月1～2回/17:00～(遊学舎など)
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 きららアーバンパレス1F	【つなぎ隊総合相談会】事前予約必要 第2・4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 第2・4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 【電話相談】 ☎018-864-5050	面接相談: 毎月第3木・金・土(予約制) 電話相談: 毎月第1金・土/10:00～16:30
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 相談担当	悩みを解決するための 相談窓口の紹介	☎018-888-5646	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 消費生活担当	借金問題など 消費生活に関する相談 ※消費生活相談員が相談に応じます。	☎018-888-5648	月～金/8:30～17:00(祝日・年末年始除く)
秋田市福祉総務課 生活支援担当	生活や住まいなどに関する相談 ※相談支援員が相談に応じます。	☎018-888-5659	月～金/8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
秋田市社会福祉協議会	生活に関する相談	☎018-862-7445	月～金/8:30～17:00(祝日・年末年始除く)
秋田大学臨床心理相談室	こころの悩みについての相談	☎018-889-2578	有料・面接のみ・要予約 月～金/9:30～16:00(祝日・年末年始除く)

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

秋田県公式サイト
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



相談窓口
リンク集は
こちらです。



秋田市公式ホームページ