



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？

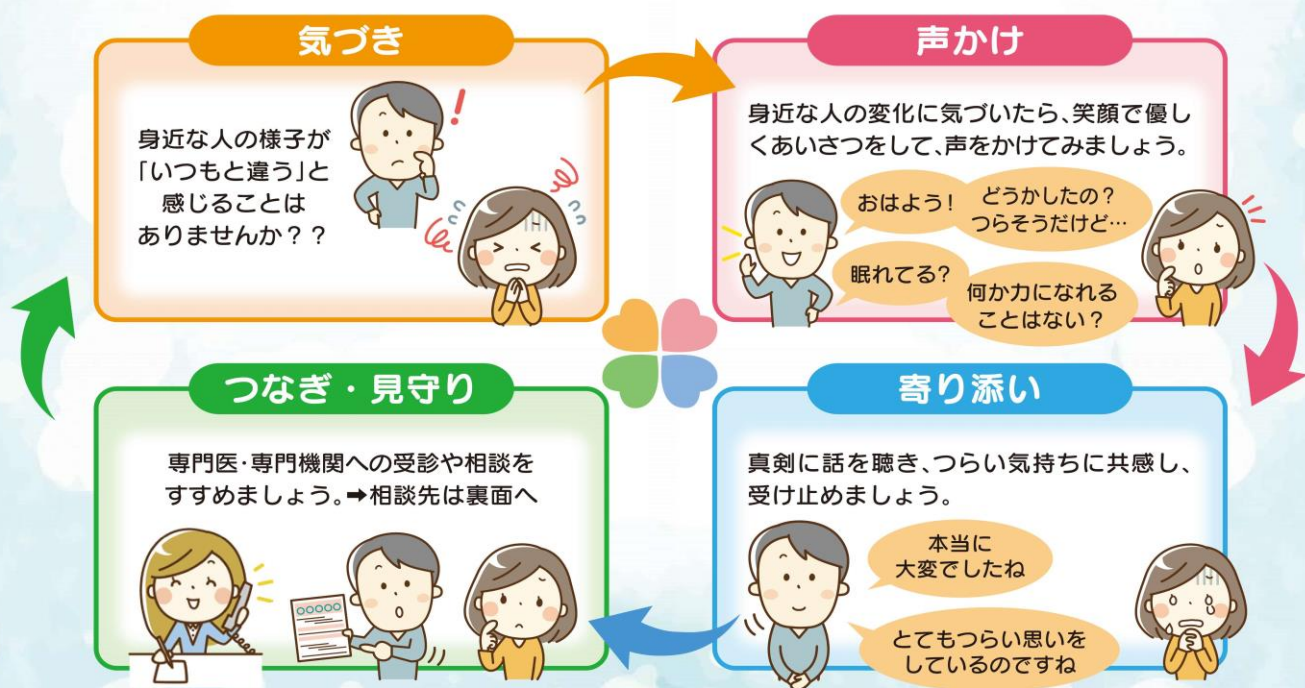


あなたやあなたの大切な人にこんな様子が見られたら
こころのSOSのサインです

- | | |
|--|--|
| ☐ 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。



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
秋田いのちの電話	こころの悩みと死にたい気持ちの相談	☎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	死にたい気持ちの相談	☎0120-783556	毎日/16:00～21:00 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）
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。 【面接相談】月1～2回/17:00～（遊学舎など）
特定非営利活動法人きらら	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（原則） 【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）（原則）
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 【SNS相談】 LINEから相談受付	面接相談:毎月第3木・金・土（予約制） 電話相談:月～金/10:00～17:00（祝日・年末年始除く） SNS相談:火～土/16:00～21:00（相談受付は20:30まで） SNS相談はこちら  
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	（窓口）月～金/9:00～16:45（祝日・年末年始除く） （電話）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	（窓口）月～金/9:00～16:45（祝日・年末年始除く） （電話）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/9:00～16:45（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 Hotline

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/13:15～16:00（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