

困った時の相談先

※日時や相談等については、変更する場合がありますので、詳細は各機関にお問い合わせ下さい。

こころの悩み相談窓口

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
福岡いのちの電話	つらい気持ち、こころの苦しさの電話相談	092-741-4343	24時間365日
自殺予防いのちの電話		0120-783-556(フリーダイヤル)	毎月10日 8:00～翌8:00(24時間)
心の電話・筑後		0942-36-1313	月・水・金13:00～16:00 祝日・盆・年末年始は休み
ふくおか自殺予防ホットライン	自殺を考えている方等からの、こころの悩みに関する電話相談	092-592-0783	24時間365日
心の健康相談 (久留米市保健所保健予防課 精神保健チーム)	こころの健康に関する悩みや、うつ等に関する精神科医による相談	0942-30-9728 (FAX:0942-30-9833)	毎週木曜 13:30～15:00 (1人30分程度)*要予約

職場の悩み相談窓口

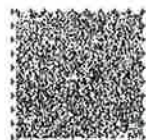
相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
総合労働相談コーナー (久留米労働基準監督署)	解雇や労働条件、いじめなど様々な労働分野の相談	0942-33-7251	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
福岡産業保健総合支援センター	事業主、産業医、保健師、衛生管理者等の産業保健スタッフからの労働者の健康管理(メンタルヘルス対策含む)などの相談	092-414-5264	月～金 9:00～17:15 (祝日・年末年始を除く)
福岡産業保健総合支援センター 久留米地域窓口	労働者の健康管理(メンタルヘルス対策含む)に係る相談、長時間労働者及びストレスチェックにおける高ストレス者に対する面接指導等	080-9029-3228	不定(予約制)
福岡県筑後労働者支援事務所	職場における様々な問題(労働条件や解雇、賃金未払い、パワハラ・セクハラなど)に関する相談	0942-30-1034	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)

若年者・子どもたちの相談窓口

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
筑後 若者サポートステーション	学校を卒業・中退後、あるいは仕事を辞めた後、職業につけずに悩んでいる若者を対象に職業的自立に向けた支援	0942-30-0087 個別相談(要予約) 受付:月～金 10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	サンライフ久留米 毎週月～土曜日 10:00～17:00
チャイルドライン 「もしもしキモチ」	困っていること、悩んでいることをどうしたらいいのかを子どもといっしょに考える(18歳までの子ども専用相談電話)	0120-99-7777(フリーダイヤル) 092-734-1600	毎日 16:00～21:00 第1・3水曜日 16:00～23:00 第2・4・5水曜日 18:00～23:00

様々な悩み相談窓口

相談窓口名称	相談内容	連絡先	相談時間
よりそいホットライン	どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決方法を探す	0120-279-338(フリーダイヤル) (FAX:03-3868-3811) ※通話による聞き取りが難しい方	24時間365日
いのちと暮らしの相談ナビ (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)	それぞれの悩みや状況、条件に合わせた相談窓口検索サイト	http://lifelink-db.org/	—



久留米市保健所保健予防課・セーフコミュニティ自殺予防対策委員会

〒830-0022 久留米市城南町15番地5
TEL:0942-30-9728 FAX:0942-30-9833
Mail:ho-yobou@city.kurume.fukuoka.jp

平成30年3月発行



安全安心のまちづくり セーフコミュニティ久留米

気づいてください 大切な人の心の声

～今日からあなたもゲートキーパー～



「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことで、「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

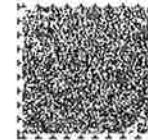
一人でも多くの命を救うためには、「ゲートキーパー」の存在が重要です。

一人ひとりがゲートキーパーとなり、手を取り合いながら命を守る取り組みを広げていきましょう。



「自殺対策リボンバッジ」

このリボンは、「自殺をなくしたい」という思いのシンボルです。久留米市では、このリボンを通して自殺対策の輪を広げています。



久留米市

大切ないのちを守るために知っておきたいこと

1 知る 正しい情報を知って家族や仲間、悩んでいる人に伝えましょう

- 自殺は、多くの悩みや問題を抱え、“追い込まれた末に起こる死”で、社会の努力で防ぐことができます。
- 亡くなった方の多くは、直前にうつ病等の精神疾患があったとの調査結果があります。
- 心が弱いからうつになる、自殺するというのは間違った認識です(特別な人だけが自殺するのではなく、誰にでもおこりえること)。
- 自殺を考える人はサインを発していることが多いです。
- 悩みはひとりで抱え込まず、誰かに相談することが大切です。



3 傾聴 相手の気持ちに寄り添い、耳を傾けましょう

- 「心配している」という気持ちを伝えましょう。
- 「大変だったね」「よくやってきたね」とねぎらいの言葉をかけましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。



2 気づきと声かけ

大切な人の変化に気づいたら、
一歩勇気を出して声をかけてみましょう

周囲の人が
気づくサイン

- | | | |
|--------------------------------------|---|-----------------------------------|
| ☐ 眠れていない | ☐ 周囲との交流を避ける | ☐ お酒の量が増える |
| ☐ 表情が暗い、口数が減る | ☐ 好きでしていた事をしなくなる | ☐ 自分を責める |
| ☐ 身体の不調を訴える | ☐ 食欲の変化が見られる | |

眠れない、食欲がない、
口数が減ったなど、
大切な人の様子が
「いつもと違う場合」
は要注意です。

うつ 借金 大切な人との別れ 過重労働 配置転換
昇進 引越し 出産 ...

悩んでいる様子に気づいたら...

「眠れてる?」(2週間以上続く不眠はうつサイン)
「何か悩んでる?よかったら話して。」
「なんか元気ないけど、大丈夫?」
「何か手伝えることはない?」
「大変だったね。」
「よく一人で頑張ってきたね。」
「心配しているよ。」



4 つなぎ・見守り

早めに専門家に相談するように促しましょう
つないだ後も、必要なときは、相談にのるこ
とを伝えましょう

大切な人を相談に促すときは...

「一人で頑張らなくてもいいんだよ。」
「専門家に相談してみようよ。」

一度話を聞いたからといって、
すぐに問題が解決するわけでは
ありません。
適切な人や機関にボタンタッチ
しましょう。

