

9月10日から16日

「死にたい」「消えたい」「生きづらい」
今、生きるのが
つらいあなたへ。

自殺予防週間

まわりに相談できる人がいないとき、あなたの話を聞いてくれる人がいます。
どんなことでも構いません。一人で悩まず電話や SNS でぜひご相談下さい。

電話相談

長崎いのちの電話

☎095-842-4343

毎日：9時～22時

毎月第1・3土曜：9時～翌9時

いのちの電話

☎0120-783-556(フリーダイヤル)

毎日：16時～21時

毎月10日：8時～翌8時

SNS相談

こころとこころの ほっとライン@ながさき

気分が沈む、生活していくのがしんどい、理由もないのに不安が続く、学校に行きたくない、生きるのがつらい、周りに困っている人がいるなど、どんなことでも構いません。



子ども向け電話相談

チャイルドライン

☎0120-99-7777

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。



命を守る「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、心理、社会的問題や生活上の問題、健康上の問題など、自殺の危険を抱えた人々に気づき、適切に関わる人のことです。支援が必要な人の周りにいる人々が、それぞれの立場や職業によって異なるゲートキーパーの役割を持っています。特別な資格は必要ありません。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、それぞれの立場で、できることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

ゲートキーパー養成研修について

研修は4～5人程度のグループからどなたでも受講できます。ご自身のことはもちろん、周囲の人々のこころの支援について学ぶことができますので、お気軽にお申し込み下さい。

申込み・問合せ先 福祉課

