

## ココカラ相談 ～こころやからだのお悩みにお応えします～

気持ちがつらい、眠れないなど心身の不調が続く時は、こころのサインを出しているかもしれません。一人（家族）で悩まず相談してみませんか。

対 象	秩父市民	場 所	各保健センター
相 談 内 容	心の不調等に関すること	相 談 方 法	電話・訪問・来所 平日 8:30～17:15

### 心の健康相談窓口

秩父保健所	☎22-3824	平日 8:30～17:15	場所：秩父市桜木町8-18
埼玉県立精神保健福祉センター	☎048-723-6811	平日 9:00～17:00 (予約受付)	面接（予約制）
埼玉県こころの電話	☎048-723-1447	平日 9:00～17:00	電話相談のみ
埼玉いのちの電話	☎048-645-4343	24時間 365日	
こころのサポート@埼玉	LINE 相談	毎日 19:00～23:00	友達登録QRコード▶ 

### こころのサインに向き合う方法を知ろう！ ゲートキーパー養成講習

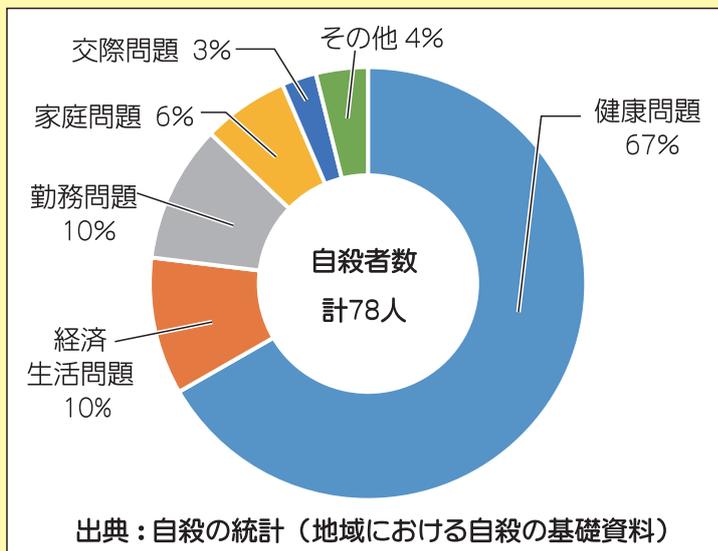
あなたの身近に悩みを抱えていたり、最近、元気のない人はいませんか？  
 ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。1人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づいて行動することが、こころの健康やいのちを守ることに繋がります。  
 地域で行われる集会等、ご希望の場所に保健センター職員が出向いて講習を行います。



内 容	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる方法を知るための講話・DVD視聴等。
申 込 み	各保健センターへ電話または来所にてお申し込みください。
開 催 人 数	原則10名以上（少人数の場合はご相談ください）
開 催 場 所	開催場所は市内に限ります。会場は申請者をご手配ください。

### 自殺に追い込まれることのない秩父市を目指して〈健康ちちぶ21(第3次)より〉

秩父市の自殺原因・動機別構成割合(%) <R1～R6年計>



本市の自殺の原因・動機別を見ると「健康問題」が国と同様に多いです。健康問題が悪化するまでには、経済・生活問題など、複数の要因が存在し連鎖していると考えられます。

自殺の多くは防ぐことができる社会的な問題と言われています。人や社会とのつながりを大切にした地域づくり、こころの健康づくりを推進し、市全体で自殺予防対策に取り組みます。