


## 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、こころがサインを出しているのかもしれません。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<br>時 間 | 電話・訪問・来所<br>土・日・祝 除く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  | 精神保健福祉相談（原則来所）  |
| 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 |   |

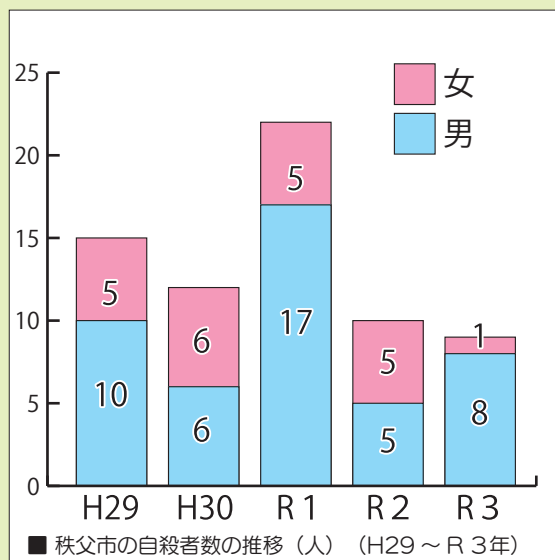
## こころのサインに向き合う方法を知ろう！ ゲートキーパー養成講習

あなたの身近なところに「悩んでいる」「最近、元気がない」そんな人はいませんか？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   | 各保健センターに電話または来所にてお申込みください。                        |
| 開 催 人 数 | 原則 10 名以上（少人数の場合はご相談ください）                         |
| 注 意 事 項 | 開催場所は市内に限り、会場の手配は利用者の方をお願いします。                    |

## ★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〉



### ◇市の現状

- ・自殺者数は増減を繰り返し減少に転じています。
- ・性、年代別自殺者構成割合では男性は40歳代、女性は60歳代が高い傾向にあります。
- ・原因、動機別では「健康問題」が多いです。

### ◆取り組み

- ・悩みを抱えた人が相談できる体制の整備・充実を図り、こころの健康づくりや自殺予防対策のさらなる推進を目指します。