

3月は『自殺対策強化月間』です 悩んでいる人には声を掛けてみよう

町では、令和2年3月に自殺対策計画を含む「西会津町健康増進計画（第2期）」を策定しました。自殺はさまざまな要因が絡み合い、追い込まれた末に起こるものです。悩んでいる人に気付き、寄り添い、耳を傾けることがその人を守る支援につながります。

ゲートキーパーの役割

悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいか分からない」などの状況に陥り、悩みをさらに深くしてしまふことがあります。こうした時には周囲の人が気付いて、勇気を出して声を掛けることが大切です。この役割を担う人を「ゲートキーパー」と呼んでいます。自殺対策におけるゲートキーパーには、身近な人の自殺のサインに気付き、その人の話を受け止め、必要に応じて専門の相談機関につながる役割が期待されています。資格は必要ありません。



ゲートキーパー養成研修を受けてみよう

悩みを抱える人を支援するための知識や技術を学ぶことで、誰でもゲートキーパーになることができます。その学ぶ場が「ゲートキーパー養成研修」です。

町では、健康増進計画に沿ってこの研修を開催しています。令和2年度は、12月に民生児童委員を対象に開催し、



▲ 民生児童委員対象の研修会

相談窓口を知ろう

「相談相手がいらない」「話を聞いてもらいたい」などといった時には、次のような相談窓口があります。秘密は固く守られますので、安心して相談ください。

また、町職員も職員研修の一環として受講しています。開催を希望する自治区・老人クラブ・事業所などがあれば、健康増進課健康支援係へ問い合わせください。

《相談窓口一覧》

◆平日のみ対応

◎ 町健康増進課健康支援係
☎ 45-4532

午前8時30分～午後5時15分
◎ ころの健康相談ダイヤル
☎ 0570-064-556

午前9時～午後5時
◎ 県会津保健福祉事務所
☎ 0242-29-5275

午前9時～午後5時15分

◆ 平日以外も対応（年中無休）
◎ 福島いのちの電話
☎ 024-536-4343

午前10時～午後10時

※ 毎月第3土曜日は翌日午前10時までの24時間対応。

※ メールでの相談も可能。（下記QRコードより）



◎ 岩手・宮城・福島専用

よりそいホットライン

☎ 0120-279-226
24時間対応

ここにご相談所を知っていますか？

旧群岡中学校の1階にある「ここにご相談所」は、心の病気を持つ人や家にひきこもりがちの人が、自宅以外に集まれる場所を作りたいとの思いから開設され、今年で10年を迎えます。相談員2名が来所者の話を聞き、町保健師と連携しながら対応しています。相談所に通うことで規則正しい生活リズムが取れ、家族以外の人とのコミュニケーションを図り、悩みを聞いて

もらうことによって、心の安定にもつながります。

相談所には毎日通う人もいますが、自分が希望する日に通う人もいます。来所方法もさまざまで、開所している時間内であれば利用時間は自由です。詳しくは健康増進課健康支援係へ気軽に問い合わせください。

◆開所時間

午前9時～午後3時
（平日のみ・年末年始を除く）



▲ ここにご相談所

来所者の声



ここにご相談所は、気軽に来れる場所です。独りぼっちは寂しいので、ぜひ来てみてください。