

各市町村等でもゲートキーパー養成研修が開催されています。対象者や開催時期等については、お近くの市町村(自殺対策担当課)にお問い合わせ下さい。

～1人で悩むより、まず相談を～

こころの相談電話(岩手県精神保健福祉センター内)※祝日及び年末年始を除く

TEL. **019-622-6955** 相談時間/9:00から18:00(月曜日から金曜日)

0570-064-556 相談時間/9:00から18:00、18:30から22:30(月曜日から金曜日)
夜間は日本精神保健福祉士協会等が対応

県内の
保健所

- 県央保健所 / 019-629-6574
- 奥州保健所 / 0197-22-2831
- 大船渡保健所 / 0192-27-9922
- 宮古保健所 / 0193-64-2218
- 二戸保健所 / 0195-23-9206
- 中部保健所 / 0198-22-2331
- 一関保健所 / 0191-26-1415
- 釜石保健所 / 0193-25-2710
- 久慈保健所 / 0194-53-4987
- 盛岡市保健所 / 019-603-8309

相談時間/9:00から16:30(月曜日から金曜日)

※祝日及び年末年始を除く

県公式ホームページ

1人で悩むより、まず相談を

サイト内検索

相談
窓口



大切な人の悩みに、気づいてください。

あなたも、ゲートキーパー



自殺対策キャラクター
アイばあちゃん
アイばあちゃんの「アイ」は
支え合いの「アイ」、
Iwateの「アイ」です。

岩手県自殺予防宣言

みんなでつなごう いのちとところの絆



悩んでいる人に**気づき、声をかけ、話を聴いて、**
必要な支援につなげ、見守る人のことを**ゲートキーパー(命の門番)**と呼びます。

私たちは誰でも悩みを抱えた人と関わることがあります。
一人ひとりが、こころの健康問題に関心を持ち、身近で悩んでいそうな人に声をかけるなど、
あなたにできることからはじめてみましょう。

気づく

ため息ばかりついている。
口数が少なくなった。
あなたのまわりに
そんな人はいませんか。
いつもと様子が違うと感じたら、
何か悩みを抱えているのかも
知れません。



声をかける

悩みを抱えている人は、
様々な不安や心配から
一人で悩みを
抱えてしまうことがあります。
孤立させることなく、
温かく声をかけてあげてください。



話を聴く

「話を聴くだけでは
何にもならない」と
感じる人もいますが、
傾聴は悩みを抱えている方への
大きな支援となります。



支援につなぐ、 見守る

適切な専門家や支援先に
つながるよう手助けする。
声をかけてもなかなか相談に
つながらない場合は、温かく見守る。
**ゲートキーパーは専門家につながる前の
初期対応が大切な役割です。**

