

夫や恋人からの暴力、 男女間のトラブルなどは

※原則として県内に在住もしくは在勤の方を対象とします。

| | | |
|--|--|--------------------------------------|
| 岐阜県女性 相談センター (配偶者暴力相談支 援センター) | 058-213-2131 電話相談 月～金 9:00～21:00 土・日・祝日 9:00～12:00 13:00～17:00 面接相談 平日9:00～17:00 年末年始除く | |
| 男女共同 参画プラザ 一般電話相談 | 058-278-0858 月～木、第1・3土 9:00～12:00 13:00～17:00 | 祝日、年末年 始及びOKB ふれあい会館 休館日は除く |
| 男性専門 電話相談 (男性相談員 による電話相談) | 第2・4金曜日 17:00～20:00 | |
| LGBT専門 電話相談 (性的指向、性同一性障 害などの電話相談) | 第3金曜日 17:00～20:00 | |
| 法律相談 (面談) | 第2・4水曜日 13:00～16:00 | 事前予約制 一般電話相 談と同じ |
| こころの相談 (女性限定・面談) | 第1・3木曜日 13:00～16:00 | |



ゲートキーパーの役割を果たそうとするあまり、支援者自身がストレスをため込んでしまうことがあります。対応に困ったときは、周囲の人に相談するなどして、自らのメンタルヘルスにも気を配るようにしましょう。

つらく苦しいお気持ちは、
こころの病気のサイン

かもしれません。

うつ病やアルコール依存症、
統合失調症などのこころの病気は
「死にたい」という気持ちと
関係があるとされています。

精神科や心療内科を受診することで、
つらく苦しい気持ちが軽減される
こともあります。

岐阜県精神保健福祉センターのHPには、
県内の医療機関の一覧がありますので、
参考にしてください。
(メンタルヘルスガイドブック)



岐阜県精神保健福祉センター メンタルヘルスガイドブック

検索

岐阜県精神保健福祉センター
(岐阜県障がい者総合相談センター内)

〒502-0854 岐阜市鷺山向井2563-18

電話 058-231-9724

発行：岐阜県精神保健福祉センター（令和3年9月）

大切ないのちを守るために こころのSOSに気づいたら 働く仲間がゲートキーパー

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。

職場では毎日顔を合わせますから、悩んでいる人の小さな変化に気づきやすいと思います。

働く仲間がゲートキーパーの役割を担っていただくことで、大切な命を守ることができます。

あなたの声かけが
ゲートキーパーへの第一歩です。

気づき
声かけ

見守り

傾聴

つなぐ

役割1 気づき、声かけ

あなたの周りにこんな人はいませんか？

- 過重労働が続いている
- 元気がない、無表情、口数が少なくなった
- 仕事上のミスが多くなった
- 転勤、昇進、配置転換など職場環境が変わった
- 「会社を辞めたい」「死にたい」と言う
- 遅刻や無断欠勤がある
- 食事が減っている
- 最近身近な人と死別した
- 借金をしているようだ



こんな声掛けを実践してみましょう

「最近、元気がないけど無理してない？」

「最近眠れてる？」「ごはん食べてる？」

「良かったら、少し話をしない？」

「しんどそうだね、とても心配してます。」 など

役割2 傾聴

- ・話しやすい環境で、話をさえぎらずに、ゆっくりと本人の話に耳を傾けましょう。
- ・一方的に質問したり急がせたりせず、本人が話す気になるまで、じっくり待つことも大切です。
- ・「死にたい」と打ち明けられてもうろたえずに、「死にたいと思うくらいつらい気持ちを、よく話してくれましたね。」とねぎらい、気持ちを受け止めましょう。

役割3 つなぐ

- ・個人で抱え込まないで、職場の産業保健スタッフや、適切な専門機関につなぎましょう。
- ・一方的に押し付けず、相手の理解を得ましょう。

役割4 見守り

- ・相談先へつないだ後も、引き続き見守っていることを伝え、相談があれば受け止めましょう。

こんな態度やことばはNGです

| | |
|----------------|--|
| 安易な激励 | 「がんばって！元気出して！」の励ましは、かえって「自分のことを理解してもらえない」と、強く感じ取ります。具体的な方法を、ともに考えましょう。 |
| 価値観の押し付けや説得 | こころの痛みは本人しかわかりません。こちらの価値観で説き伏せようとしても、「この人に話しても無駄」という思いが出てきます。 |
| 批判や否定 | 批判や否定をせず、悩みを真剣な態度で受け止め、相手のペースに合わせながら傾聴し、その人の「思い」の理解に努めましょう。 |
| 「もう安心」という勝手な判断 | 取巻く原因が改善されなければ、いずれまた、もとのこころの状態に戻ります。 |

働きざかりの年代で、「自殺」が増えています。「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」「男女問題」などがあり、原因は様々です。

こころの悩みや自殺に関する相談は

| | |
|---------------------|---|
| 岐阜いのちの電話相談 | 058-277-4343 毎日 19:00~22:00 第1・3金曜日のみ 深夜帯として22:00~翌日 19:00 |
| メール相談 (岐阜いのちの電話) | inochi-mail@ktroad.ne.jp (無料) 相談は3回まで、原則5日以内に返信 |
| 自殺予防 いのちの電話 | フリーダイヤル 0120-783-556 (無料) 毎月10日 8:00~翌日 8:00 ナビダイヤル 0570-783-556 (有料) 毎日 10:00~22:00 |
| こころの ダイヤル119番 | 058-233-0199 月~金 10:00~12:00、13:00~16:00 土日・祝日及び年末年始を除く 通話料有料 |

こころとからだの健康に関する相談は

(月~金 9:00~17:00 土日・祝日及び年末年始を除く)

| | | |
|----------------|--------------|--------------------------------------|
| 精神保健 福祉センター | 058-231-9724 | 県下全域 |
| 岐阜保健所 | 058-380-3004 | 羽島市、各務原市、 山県市、瑞穂市、 本巣市、羽島郡、本巣郡 |
| 西濃保健所 | 0584-73-1111 | 大垣市、海津市、養老郡、 不破郡、安八郡、揖斐郡 |
| 関保健所 | 0575-33-4011 | 美濃市、関市、郡上市 |
| 可茂保健所 | 0574-25-3111 | 美濃加茂市、可児市、 加茂郡、可児郡 |
| 東濃保健所 | 0572-23-1111 | 多治見市、 瑞浪市、土岐市 |
| 恵那保健所 | 0573-26-1111 | 中津川市、恵那市 |
| 飛騨保健所 | 0577-33-1111 | 高山市、飛騨市、 下呂市、大野郡 |
| 岐阜市保健所 | 058-252-7191 | 岐阜市 |

経済的な悩みの相談は

(借金・多重債務・失業・消費生活・相続)

| | |
|---------------------------------------|--|
| 県民生活相談 センター 消費生活専用 ダイヤル | 悪質商法や商品・サービスに関する トラブルなど 058-277-1003 平日 8:30~17:00 土 9:00~17:00 祝日、年末年始除く |
| 司法書士総合 相談センター | 多重債務の無料相談相談 058-248-1715 (予約要) 曜日、時間は地域ごとに異なります。 |
| 日本司法支援 センター 「法テラス・ サポートダイヤル」 | 法制度及び相談窓口に関する情報提供、 民事法律扶助による無料法律相談 0570-078374 平日 9:00~21:00 土 9:00~17:00 |
| 日本司法支援 センター 岐阜地方事務所 (法テラス岐阜) | 0503383-5471 平日 9:00~17:00 祝日、年末年始は休業 |