

# “ひとりじゃないよ。その悩みをうちあけて”

## 一人で悩まず、まずはお電話を！

心といのちの支援相談員があなたの悩みや不安をお聴きします。



### 心のほっとライン・佐久

お悩み相談      こころがほっ

電話：0120-07-5560

相談日時：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）  
午前8時30分～午後5時15分



## ゲートキーパーを知っていますか？

### ●ゲートキーパーとは●

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことで、自殺を予防する命の門番です。特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

どう声かけをしたら良いか悩んだら…

眠れてますか？

どうしたの？なんだか辛そうだけど…

どうしたの？何を悩んでいるの？よかったら、話して。

元気なさそうだから心配してたんだ…



（参考：「誰でもゲートキーパー手帳」厚生労働省  
「守ろう大切ないのち ゲートキーパーのためのテキスト」長野県精神保健福祉センター・長野県自殺対策推進センター）

## 「こころの病」と向き合いながら生活されているあなた・ご家族へ

佐久市では、「こころの病」と向き合いながら生活されている方を対象に、“こころのケア事業「音楽療法」”（音楽の力を利用して、こころをケアする教室）や“デイケア”（自分のペースに合わせて、レクリエーションなどを仲間と一緒に楽しむ教室）を実施しています。

佐久市精神障がい者家族会（通称：笑みの会）もあります。

詳細については、下記までお問い合わせください。

|       |       |          |       |                     |
|-------|-------|----------|-------|---------------------|
| 【連絡先】 | 佐久市役所 | 健康づくり推進課 | 健康増進係 | 電話：0267-62-3189（直通） |
|       | 臼田支所  | 健康づくり推進係 |       | 電話：0267-82-3115（直通） |
|       | 浅科支所  | 健康づくり推進係 |       | 電話：0267-58-2089（直通） |
|       | 望月支所  | 健康づくり推進係 |       | 電話：0267-53-3111（代表） |