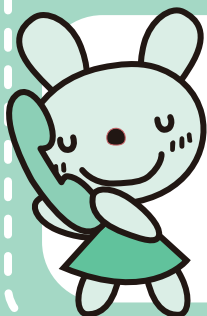


“ひとりじゃないよ。その悩みをうちあけて”

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



他にも相談窓口
があります

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。

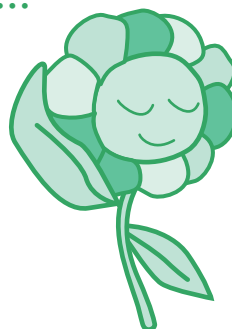
どう声かけをしたら良いか悩んだら…

眠れてますか？

どうしたの？なんだか辛そうだけど…。

何か悩んでいる？よかったら、話して。

元気なさそうだから心配してたんだ…。



長野県ホームページ

（参考：「誰でもゲートキーパー手帳」厚生労働省）

【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）