

保護者や学校関係者等のみなさまへ

コロナ禍において、児童生徒等の自殺者数が大きく増加しています。また、長期休業明けには、児童生徒等の自殺者数が増加する傾向にあり、不安や悩みを抱える子供たちが増えることも考えられます。

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 成績が急に落ちる
- ・ 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- ・ 投げやりな態度が目立つ
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる

保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、こうした子供の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、子供たちの不安や悩みの声に耳を傾けていただくようお願いいたします。

電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和三年八月
文部科学大臣 萩生田 光一



心配する気持ちを、ただ伝える。
それが、いのちを支える「ゲートキーパー」に
はじめにできること。

違和感に気づいたら、
声をかけてみる。



相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。

まもろうよこころ

検索



こころの
健康相談統一
ダイヤル



おこなおう まもろうよ こころ
0570-064-556

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の
公的な相談機関につながります。相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

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。

よりよい
ホットライン
24時間対応



フリーダイヤル つなぐ ささえる
0120-279-338

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

SNS相談案内

LINE・チャットで
相談ができます。



まもろうよこころ SNS

検索

FAXで相談される方

FAX **03-3868-3811**

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方

フリーダイヤル つなぐ つつむ
0120-279-226

ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)

IP電話及びLINE OUTからおかけの方

050-3655-0279

支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど様々な
方法の相談窓口を紹介しています。



支援情報検索サイト

検索

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。

こころの健康電話相談

9月10日～16日は
自殺予防週間です！



こんなことで悩んでいませんか？

- ☆ イライラして考えがまとまらない
- ☆ 不安でたまらない
- ☆ 眠れない、食欲がない
- ☆ 学校に行きたくない、友だちとうまくいかない



日時：月～金曜日（祝日を除く） 9:00～16:00

☎：0570-064-556（こころの健康相談統一ダイヤル）

0952-73-5556（佐賀こころの電話）

0952-73-8522（佐賀県コロナ専用こころの相談ダイヤル）

※ 相談無料 ※ 秘密は守られます



佐賀県精神保健福祉センター（☎0952-73-5060）

こんなことで、悩んでいませんか？

すっきり眠れない、
食欲がわからない…

コロナで学校が休みに
なって、友だちに
なじめない、学校に
行きたくない

イライラして、
考えがまとまらない

人の目が気になり、
過度に緊張してしまう…



ひとりで悩まず、相談してみませんか？
秘密は厳守します。安心してご相談ください。

❖ 思春期こころの相談（精神科医の相談）

* 毎月第1木曜日（午後）・第3火曜日（午後）

* 予約制

❖ 電話相談・来所相談（公認心理師・保健師等の相談）

* 平日 8:30～17:15

* 来所相談は予約制

電話相談・来所相談予約はこちらまで⇒ 電話 0952-73-5060

❖ 佐賀こころの電話 電話 0952-73-5556

❖ こころの電話統一ダイヤル 電話 0570-064-556

* 平日 9:00～16:00



<お問い合わせ先>

佐賀県精神保健福祉センター

住所 佐賀県小城市小城町 178-9

電話 0952-73-5060

HP アドレス <http://www.pref.saga.lg.jp/list02684.html>

～このようなことで 悩んでいませんか～

心の悩み・心の病気に関する相談

- 死にたいと思うくらいつらい
- 精神科を受診したほうがいいだろうか
- 最近眠れないがどこに相談していいかわからない
- 感情が不安定で落ち着かない
- 家族が精神的に悩んでいるがどう対処していいかわからない
- 家庭内暴力・社会的ひきこもりの対処に悩んでいる

思春期に関する悩み

- 子どもが不登校になり、どう対処していいか悩んでいる
- 気持ちが不安定で人や物にあたる
- ものごとや行為へのこだわりがある
- ひきこもりや対人不安がある

依存症に関する悩み

- お酒のことで困っている
- ギャンブルをやめられない
- 薬物依存について相談したい
- 依存症について、家族はどう対処したらいいか

その他

- セルフヘルプグループ(自助グループ)活動について聞きたい
- 自死遺族のご相談
- 自立支援医療(精神)や障害者手帳(精神)などの福祉制度について

お気軽にご相談ください

交通のご案内

J R 小 城 駅 から 徒歩約10分
昭和バスセンターから 徒歩約10分



佐賀県精神保健福祉センター

〒845-0001 小城市小城市町178-9

TEL(0952)73-5060

FAX(0952)73-3388

佐賀県精神保健福祉センター

検索



http://www.pref.saga.lg.jp/

(R2.2)

こころの相談の ご案内



佐賀県精神保健福祉センター

佐賀県精神保健福祉センターでは、こころの健康に関する相談をお受けしたり、精神障害のある方々の社会参加などを支援しています。

また、心の健康についての研修会など、精神保健福祉についての取り組みを行っています。

来所・電話相談のご案内

精神保健福祉センターでは、様々な心の悩みや対応について、ご本人・ご家族などからの相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

来所相談は予約が必要です。

まずはお電話でご相談ください。

電話番号

0952-73-5060

1

一般相談

心の悩み、精神的な症状などの相談です。

2

思春期こころの相談

3

薬物・アルコール・ギャンブルなど、 依存症に関する相談

○相談は無料です。

○精神科医師・心理判定員・保健師が対応します。

○継続的な治療が必要な方には、医療機関をお勧めする場合があります。

大切な人を守るために 周りの人ができること

もしも、身の回りに自殺を考えている人がいたら、それを防ぐのは私たち一人ひとりです。

みんなで身近にいる大切な人の命を守りましょう。

①気づき

家族や仲間の変化に気づいて、
声をかけましょう

②傾聴

本人の気持ちを尊重し、
耳を傾けましょう

③つなぎ

早めにお医者さんや専門機関への
相談につなげましょう

④見守り

暖かく寄り添いながら、
じっくりと見守りましょう

佐賀こころの電話

(電話相談)

心の悩み、対人関係の悩みなど幅広くご相談を受け付けています。話してみませんか？

電話番号 **0952-73-5556**

受付時間 **月～金 9:00～16:00**

※土・日・祝日・年末年始休み

家族教室のご案内

薬物依存、ギャンブル等依存、ひきこもり等の悩みを抱えるご家族のための教室を月1回程度行っています。

参加ご希望の方は、お気軽にお電話ください。

電話番号 **0952-73-5060**



このようなことで、悩んでいらっしゃいませんか？
お話しすることで問題解決の糸口がみつかるかもしれません。



なんとなく心や体が重たい、つらい

◎精神保健福祉センター 0952(73)5060

◎保健福祉事務所

佐賀中部保健福祉事務所 0952 (30) 1691
鳥栖保健福祉事務所 0942 (83) 3579
唐津保健福祉事務所 0955 (73) 4187
伊万里保健福祉事務所 0955 (23) 2101
杵藤保健福祉事務所 0954 (22) 2105

◎佐賀県子ども・若者総合相談センター 0952 (97) 8246

生きていることが
つらい、消えてしま
いたいと思ったら

◎佐賀県自殺予防夜間相談電話
0120(400)337 (毎日 23:00~5:00)
◎佐賀いのちの電話 0952 (34) 4343

家族や友達、学校、進路などの悩み

◎いじめホットライン
(小・中・高校生及び保護者) 0952 (27) 0051
◎子供の人権 110 番 0120(0007)110
◎24 時間子供 SOS ダイアル 0120 (078) 310

◎心のテレホン (小・中・高校生及び保護者)
0952 (30) 4989
◎ヤングテレホン 0120 (29) 7867

365 日 24 時間



365 日 24 時間

◎市町

市町においても「心の健康」
についての支援を行っていま
す。各市町の保健センター等に
お尋ねください。

性に関する相談

性被害にあつた
らすぐに！

◎性暴力救援センター・さが さが mirai
0952 (26) 1750
◎アバンセ女性総合相談 0952 (26) 0018

◎LGBT に関する相談 090 (1926) 8339



ひとりで悩んでいませんか？

誰にも知られず話せる場所があります

