



# 守ろう大切ないのち

～誰も自殺に追い込まれることのない秋田市の実現を目指して～



こころの疲れは  
ありませんか？



あなたやあなたの大切な人にこんな様子が見られたら  
こころのSOSのサインです

- 眠れない
- 食欲がない
- 数が減って元気がない
- 大量のお酒を飲むようになる
- 孤立している
- 自分の健康をかえりみない
- 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にする
- 借金、死別体験などの生活の変化

## あなたも誰かのゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人です。

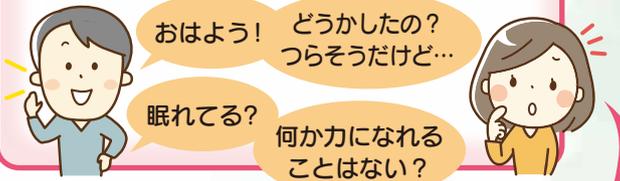
### 気づき

身近な人の様子が「いつもと違う」と感じることはありませんか？



### 声かけ

身近な人の変化に気づいたら、笑顔で優しくあいさつをして、声をかけてみましょう。



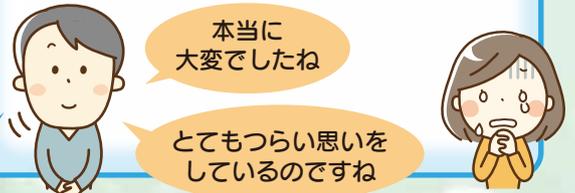
### つなぎ・見守り

専門医・専門機関への受診や相談をすすめてみましょう。→相談先は裏面へ



### 寄り添い

真剣に話を聴き、つらい気持ちに共感し、受け止めましょう。



# 相談窓口一覧 ～悩みに応じた相談先があります～



相談窓口	相談内容	電話番号など	受付時間など
NPO法人秋田いのちの電話	こころの悩みについての相談	☎018-865-4343	毎日/12:00～20:30(年末年始除く)
自殺予防いのちの電話	こころの悩みについての相談	☎0120-783556	毎月10日/8:00～翌日8:00
あきたいのちのケアセンター	死にたい気持ちのあるかた、自死遺族のかたの相談	☎0120-735256	月～金/9:00～16:00(年末年始除く) 土日祝/10:00～16:00(年末年始除く)
こころの電話相談	こころの健康相談	☎018-831-3939	月～金/9:00～16:00(年末年始除く) 土日祝/10:00～16:00(年末年始除く)
こころの健康相談(来所相談)	こころの健康相談	☎018-831-3946 秋田県子ども・女性・障害者相談センター 精神保健福祉部(精神保健福祉センター) 秋田市手形住吉町3番6号	月～金/9:00～16:00(祝日・年末年始除く) 事前予約必要
よりそいホットライン	こころの悩み、生活問題、DV被害など総合相談	☎0120-279-338	365日24時間受け付けています。通話料無料 困りごと情報提供(SNS) <a href="https://comarigoto.jp/">https://comarigoto.jp/</a>
特定非営利活動法人秋田県就労・生活自立サポートセンター	40歳未満のかたおよび児童生徒の保護者の仕事、家庭、こころの悩みなどの相談について(保護者の年齢は問いません)	電話相談「秋田市民の心といのちを守るホットライン」 ☎090-7076-0556 メール相談「秋田市民の心といのちを守るサポートライン」 akita.support.line@docomo.ne.jp 対面相談「秋田市民の心といのちを守る総合相談会」 ☎090-6681-6677(予約制)	【電話、メール相談】 月3回程度の水曜日/10:00～16:00 (開催日はチラシ、ホームページ、Facebookを参照) <span style="float:right">メール相談</span>  【対面相談】月3回程度の指定日/10:00～16:00 (秋田市にぎわい交流館AUなど)
NPO目的のある旅	若者の語り場(サロン)、面談相談(予約制)	☎080-3088-7506 solsubir8@yahoo.co.jp	【語り場】開催日時と場所については、 <a href="https://wakamononokatariba.amebaownd.com/">https://wakamononokatariba.amebaownd.com/</a> をご参照ください。 【面接相談】月1～2回/17:00～(遊学舎など)
NPO法人セーフティネット秋田つなぎ隊	こころの問題、家族の問題、経済の悩みなど生き辛さを抱えたかたの相談	☎090-6620-8800 秋田市大町2-5-1 きららアーバンパレス1F	【つなぎ隊総合相談会】事前予約必要 毎週土曜日/13:00～17:00 【コミュニティスペースつなぎ場】予約不要 毎週土曜日/13:00～17:00(出入り自由)
NPO法人蜘蛛の糸	経営者・多重債務、家庭問題、人間関係、こころの悩みなどの相談	【面接相談(予約制)】 ☎018-853-9759 【電話相談】 ☎018-864-5050	面接相談:毎月第3木・金・土(予約制) 電話相談:毎月第1金・土/10:00～17:00
秋田地域産業保健センター	職場でのメンタルヘルスに関する健康相談	☎0120-672306	無料健康相談(要予約)
秋田市 市民相談センター相談担当	悩みを解決するための相談窓口の紹介	☎018-888-5646	月～金/8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
秋田市 市民相談センター消費生活担当	借金問題など消費生活に関する相談 ※消費生活相談員が相談に応じます。	☎018-888-5648	月～金/8:30～17:00(祝日・年末年始除く)
秋田市福祉総務課生活支援担当	生活や住まいなどに関する相談 ※相談支援員が相談に応じます。	☎018-888-5659	月～金/8:30～17:15(祝日・年末年始除く)
秋田市社会福祉協議会	生活に関する相談	☎018-862-7445	月～金/8:30～17:00(祝日・年末年始除く)
秋田大学臨床心理相談室	こころの悩みについての相談	☎018-889-2578	有料・面接のみ・要予約 月～金/9:30～16:00(祝日・年末年始除く)

さまざまな困りごとや  
心配ごとの相談窓口



**ふきのとうホットライン**

秋田県公式サイト  
ホームページ



## 秋田市保健所のこころに関する健康相談

### ◆精神科医による『精神保健福祉相談』(予約制)

精神科医が、医療的な観点から相談に応じます。※原則、通院していないかたが対象。  
[毎月第1、第3木曜日/13:30～16:00(祝日・年末年始除く)]

### ◆臨床心理士による『こころのケア相談』(予約制)

こころの専門家「臨床心理士」が相談に応じます。 [毎週水曜日/13:15～17:00(祝日・年末年始除く)]

### ◆保健師などによる『こころの相談』 [月～金/8:30～17:00(祝日・年末年始除く)]

申し込みなどは秋田市保健所健康管理課まで ☎018-883-1180



相談窓口  
リンク集は  
こちらです。



秋田市公式ホームページ