

相談時のお願い

お願い その1

相談受付電話では、自殺に関連するご相談をお受けしています。それ以外の相談については、別の相談電話等をご紹介します。

お願い その2

緊急性の高い相談に対応するため、時間をかけた継続的な相談が必要な方には、別の相談機関を紹介する場合があります。

お願い その3

病気に関連したご相談の場合、主治医との相談をお勧めする場合があります。

毎日80人以上のいのちが失われています。

日本では、毎年3万人以上の人々が自殺で亡くなっています。これは毎日80人以上がいのちを絶っていることになります。

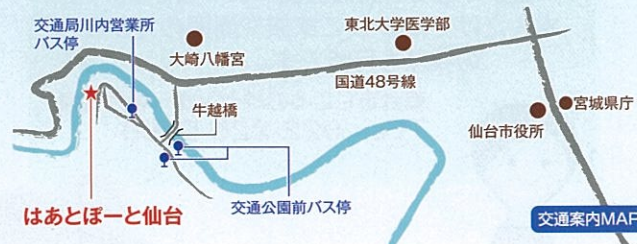
自殺を考える人はサインを発しています。

自殺に追い込まれる人の8~9割の人は、行動に及ぶ前に、何らかのサインを周囲に発したり、“死にたい”という意思を言葉に出したりして、誰かに伝えています。家族や周囲の人がこのサインに気づき、問題の整理に向けて、適切な窓口につなげていくことが大切です。

仙台市こころの絆センター (仙台市自殺予防情報センター)

仙台市精神保健福祉総合センター
(はあとぼーと仙台)内

〒980-0845
仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6
TEL:022-265-2191
FAX:022-265-2190



交通機関【仙台市営バス】
「交通公園循環」→交通公園前下車【徒歩7分】
「交通公園川内(営)」→交通局川内営業所下車【徒歩5分】

話すことは、明日への
力につながります。



仙台市こころの健康づくりキャラクター
「ここまる」

こころの健康に関する相談電話

☎ はあとライン TEL/022-265-2229
平日10~12時、13~16時(祝日、12/29~1/3を除く)

☎ ナイトライン TEL/022-217-2279
年中無休18~22時

【仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぼーと仙台)】

仙台市こころの絆センター (仙台市自殺予防情報センター)

相談電話のご案内



思い当たることは ありませんか？

毎日が辛くなった時、人の心をしめつける共通の思いがあります。あなたやあなたの周りの人に思い当たることはありませんか。

当てはまる項目を、

に✓(チェック)して下さい。

- よく眠れない(寝付けない、朝早く目が覚めて眠れない等)日が、2週間以上続いている。
- 原因不明の体調不良が続いている。
- 仕事が思うようにすすまなくなった。
- 誰にも助けてもらえない感じがする。
- 何をやってもうまくいかない。
- 死について頭に浮かぶ。
- 消えてしまいたいと思うことがある。
- つらいことがあると、自分を傷つけてしまう。
- お酒の量が急に増えた。
- 家族や周りの人を亡くしてつらい。

1つでも
チェックが
ついた方

もしかしたら、さまざまな問題を
抱え込んでいるかもしれません。

決して、ひとりではありません。

問題が重なったり複雑であると、長いトンネルに入った時のように、出口が暗く見えなくなって、孤立してしまうことがしばしばあります。そうした中で、精神的に追い込まれて、通常ならば思いつくような問題解決の判断ができなくなり、「死ぬしかない。」と考えてしまいます。

ひとりで悩まず、 誰かに話して下さい。

抱え込まずに、まずは信頼できる誰かに話をして下さい。すぐに解決できない問題だとしても、辛さを話すことで、本来の自分を取り戻せます。そして、こころが回復に向かえば、解決の糸口が見えてくるようになります。周りに話せるような人がいない時には、専門の相談機関に相談して下さい。

相談してみませんか？

仙台市こころの絆センターの相談電話では、お話をうかがいながら、お困りのことについて、問題を整理するお手伝いをして、必要に応じて適切な支援機関におつなぎします。本人だけではなく、ご家族や周囲の方からの相談も可能です。

仙台市こころの絆センター相談電話
TEL/022-225-5560



周りの人ができる4つのポイント

～ゲートキーパー※になりませんか？～



1.気付く

いつもと違うなと感じた時は、声をかけてみましょう。そして、心配していることを伝えましょう。

2.話を聴く

じっくりと話を聴き、辛い気持ちをそのまま受け止めましょう。なかなか言葉に出来ないときは、そばにいて本人の言葉を待ちましょう。



「それは大変でしたね。」
「これまでよく頑張ってきましたね。」

気をつけること

- × 安易な励まし × 批判的な態度
- × 話をそらす × 世間の常識を押し付ける

3.つなぐ

早めに専門家などに相談するように促しましょう。なかなか決心がつかないような時は、相談に同行するのも1つの方法です。



4.見守る

何かあったらいつでも相談にのれることを伝えましょう。



※ゲートキーパーとは、悩みをもつ周りの人の変化に気付き、話を聴き、適切な支援につなぎ、問題解決のきっかけとなる役割を担う人のことです。

～<切り取って、携帯してください。>～

仙台市こころの絆センター相談電話



こころまる
TEL/022-225-5560
平日9～17時(祝日、12/29～1/3を除く)

つながる ささえる 相談機関一覧

仙台市相談機関一覧

検索

