

# つなぎ

～解決に向けた窓口は必ずあります～

死を考えると追いつめられている人は、さまざまな問題を一人で抱えて深刻に悩んでいます。それぞれの専門の相談機関（下記参照）がありますので、解決に向けた適切な窓口につながるようサポートしましょう。

# 見守り

～温かく寄り添いながらじっくりとあせらず見守りましょう～

こころのサインに気づき、抱えている悩みや問題を聴いて、専門家に紹介したからといって、悩みを抱えた人がすぐに元気になるわけではありません。いままでおり自然な雰囲気や声かけたり、家庭や職場で身体や心の負担が減るように配慮したりして、あせらず温かく見守りながら回復を支えましょう。

## 困ったときの相談・情報機関

困ったときには各機関に相談してください。あなたは決して一人ではありません。

**愛知いのちの電話**  
☎052-931-4343

365日24時間  
不安や悩みなどの相談に  
いつでも、誰でも、応じます。

**あいちこころほっとライン365**  
☎052-951-2881

毎日9時から16時30分  
広く心の健康に関して、  
匿名で電話相談を行っています。

**子どもSOSほっとライン24**  
☎0120-0-78310

毎日 24時間  
いじめ問題等子どものSOSを  
いつでも相談することができます。

**豊川市保健センター こころの電話相談専用**  
☎0533-95-0783

平日9時から正午、13時から16時30分  
こころの悩みや家族の方の相談に応じます。

**豊川市役所ホームページ**  
(市民相談)

<http://www.city.toyokawa.lg.jp/kurashi/shiminsodan/siminsodan/index.html>  
身近な無料相談窓口を掲載しています。



**愛知県豊川保健所 こころの健康推進G**  
☎0533-86-3626

平日9時から正午、13時から16時30分  
こころの健康に関する相談に応じます。

**愛知県精神保健福祉センター**  
☎052-962-5377

平日9時から正午、13時から16時30分  
精神保健福祉全般の相談に応じています。

**自殺総合対策サイト**  
(あいち自殺対策情報センター)

<http://www.pref.aichi.jp/shogai/kokoro/index.html>  
愛知県の自殺対策関連情報を提供しています。



**支援情報検索サイト**  
(厚生労働省)

<http://shienjoho.go.jp/>  
SNS等さまざまな相談窓口を紹介しています。



大切な人が笑顔でいられるように  
気づいて 支えて つながって



# みのがさないで こころのサイン

あなたの身近に、悩みや問題を抱えて  
つらい思いをしている人はいませんか？  
一人ひとりが、身近な人の様子を気に向け、  
こころのサインに気づくことが、  
いのちを守ることに繋がります。

気づき

傾聴

つなぎ

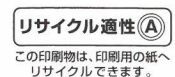
見守り



自殺の多くは、さまざまな悩みや問題を一人で  
抱えるうちに、心理的に「追い込まれた末の死」です。

こころの声に耳を傾けて  
大切な人の命を守ろう

監修：筑波大学医学医療系 災害精神支援学 教授／高橋祥友



禁無断転載©東京法規出版  
HE140620-1643122

豊川市