

# あなたの心の傷、 話してそっと見せてください



身体の傷は見えるけど、  
心の傷は言わないと見えません。  
まわりの人はきっと  
あなたの話を聴いてくれます。  
話すことで心の傷を軽く  
してみませんか。

**こころの相談ダイヤル(専門家のいるあかし保健所の相談ダイヤル)**

【精神保健福祉士・社会福祉士・保健師・看護師等が相談にのります】  
まずあなたのお話を聞かせてください。あなたに寄り添い、一緒に考えていきます。

**☎078-918-5401 (月～金 8:55～17:40)**

# ゲートキーパーとは？

「命の門番」とも位置付けられており、  
悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。  
もし周囲に気になる人がいたら勇気を出して声をかけてみてください。  
きっとあなたの声かけを待っています。



## 大切な人を救うためにあなたにできること…

### 気づき

- 家族や友人の変化に気づいて、声をかける。
- 「最近、眠れてる？」など、身体を気遣う声掛けを中心に。

### 傾聴

- 寄り添って相手の気持ちをじっくりと聞く。
- 自分がしたいお話はとりあえずお休みに…

### つなぎ

- 早めに専門家や相談窓口にご相談するよう促す。
- 「ここなら話を聞いてくれるよ、一緒に相談してみようよ。」

### 見守り

- 温かく寄り添いながら見守る。
- 「またいつでも話聞くからね。」と、相談しやすい環境を作る。



ゲートキーパーは4つの役割が期待されていますが、  
**そのうちどれか1つ**ができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

## ● 相談先（一例） ●

窓口名称	電話番号	期間・時間
兵庫県のちと心のサポートダイヤル	☎078-382-3566	【月曜日から金曜日】 午後6時～翌日午前8時30分 【土日祝日】 24時間
よりせいホットライン	☎0120-279-338	24時間対応
#いのちSOS	☎0120-061-338	【月・火・金曜日】 午前0時～午後0時（24時間） 【水・木・土・日曜日】 午前6時～午後0時
チャイルドライン 18歳までの こどもがかける電話	☎0120-99-7777	【毎日】 午後4時～午後9時



最新の情報は  
こちらをご覧ください

ここを専門とする  
こころの相談窓口 市内医療機関  
市内相談窓口



お問い合わせ：あかし保健所 相談支援課 TEL 078-918-5669