

大切ないのちを守るために

～心がしんどい時は助けを求めて  誰かが悩んでいるときは気にかけて～

① 自殺について、すべての人に知っていただきたいこと

✿ **日本国内**では、毎年約2万人の方が自ら命を絶っています。

✿ わたしたちひとりひとりが、決して他人事ではないという意識を持ち、「自殺予防」に取り組むことが大事です。



② 自分で気を付けること

うつ病予防

- ✿ 質の良い睡眠をとる
- ✿ 趣味やスポーツを楽しむ
- ✿ 規則正しい生活を心がける



助けを求めよう

- ✿ 自分だけで抱え込まない
- ✿ 相談する
- ✿ 医療機関を受診する



助けを求めることは恥ずかしいことではなく、必要なことです。

③ あなたもわたしもゲートキーパーになろう



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、やさしく声をかけて、よく話をきき、相談機関などにつないで、見守る人です。



気づく

声をかける

悩んでいる人に気づき、やさしく声をかける。

じっくり聴く

相手の話をじっくり聴いて、**抱えてきた苦労をねぎらいます。**安易に励ましたり相手の考えを否定することは避ける。

つなぎ

見守る

適切な支援者や相談機関につなぎつつ、見守る。



西国中央市健康づくりキャラクター
ハートちゃん

【ゲートキーパーについて、もう少し知りたくなったら】

まちづくり出前講座「こころの健康づくり(ゲートキーパーになろう)」を実施しています。詳しくは裏面掲載の四国中央市保健センター内の保健推進課までお問い合わせください(右の二次元コードからも検索ができます)。

四国中央市 保健推進課

☎ 0896-28-6054



▲詳細はこちら

四国中央市保健センター



令和8年度

こころの相談窓口



悩んでいること、困っていることなど専門機関へご相談ください。（令和8年4月1日現在）

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころとからだの健康について	四国中央市保健センター	0896-28-6054	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 *面接相談は要予約
	四国中央保健所	0896-23-3360	
こころの悩み相談	愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 *面接相談は要予約
	こころのダイヤル (愛媛県心と体の健康センター)	089-917-5012	月・水・金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～12:00 13:00～15:00
	社会福祉法人 愛媛いのちの電話	089-958-1111	毎日 12:00～24:00 ホームページにインターネット相談窓口あり
	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0570-783-556 (ナビダイヤル)	毎日 10:00～22:00
		0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌朝8:00 3月と9月のみ 10日 8:00～17日 8:00
	こころといのちのほっとダイヤル	0120-188-556 (フリーダイヤル)	平日 17:00～翌日9:00 休日 24時間 (土・日曜日、祝日、年末年始を含む)
	こころといのちのライン相談 (SNS相談)	LINE 友達登録 	日・水・木曜日 18:00～22:00 *一時停止している場合があります
生きづらさや自殺について悩んでいる方の相談	よりそいホットライン	0120-279-338 (フリーダイヤル)	24時間 *通話無料
	特定非営利活動法人 松山自殺防止センター	089-913-9090	月・水・金曜日 20:00～23:00 「自死遺族のつどい」 毎月第1土曜日 13:30～16:00
うつ病に関する相談	特定非営利活動法人 こころ塾	089-931-0702	月～金曜日 10:00～15:00 (祝日・年末年始を除く)
ひきこもりに関する相談 (上記の市保健センター、保健所でも可能)	ひきこもり相談室 (愛媛県心と体の健康センター)	089-911-3883	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00 *面接相談は要予約
LGBTQに関する相談	LGBTQ電話相談 (愛媛県人権対策課)	070-4286-0409	第2月曜日・第4日曜日 18:00～21:30
法的トラブルに関する相談	法テラス (日本司法支援センター)	0570-078-374	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
生活困窮に関する相談	四国中央市 生活相談支援センター	0896-28-6101	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
職場や仕事に関する悩み 労働者の健康に関する相談	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 四国支部 「こころの相談室」 (カウンセリングルームえひめ)	089-945-8110 (予約専用)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00 *面接有料相談のみ(要予約)
不登校・いじめ等に関する相談	四国中央市 学校教育課 こども支援室	0896-28-6188	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
配偶者等からの暴力に関する様々な相談	四国中央市 市民課 くらしの相談センター	0896-28-6143	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
子どものいじめや人権問題相談	こどもの人権110番 (松山地方法務局 人権擁護課 人権擁護委員)	0120-007-110	
児童虐待、子育てに関する相談	四国中央市 こども家庭課	0896-28-6027	
児童虐待・子育てに関する悩みや不安、女性に関する様々な相談	東予子ども・女性支援センター	0897-43-3000 「児童相談所 全国共通 3桁ダイヤル189」	