

ココカラ相談 ～こころやからだのお悩みにお応えします～

気持ちがつらい、眠れないなど心身の不調が続く時は、こころがサインを出しているのかもしれません。一人（家族）で悩まず相談してみませんか。

対 象	秩父市民	場 所	各保健センター
相 談 内 容	心の不調等に関すること	相 談 方 法 時 間	電話・訪問・来所 土・日・祝 除く8:30～17:15

心の健康相談窓口

秩父保健所	☎22-3824	平日 8:30～17:15	場所：秩父市桜木町8-18
埼玉県立精神保健福祉センター	☎048-723-6811	平日 9:00～17:00	精神保健福祉相談（原則来所）
埼玉県こころの電話	☎048-723-1447	平日 9:00～17:00	電話相談のみ
埼玉いのちの電話	☎048-645-4343	24時間 365日	
こころのサポート@埼玉	LINE 相談	毎日 19:00～23:00	

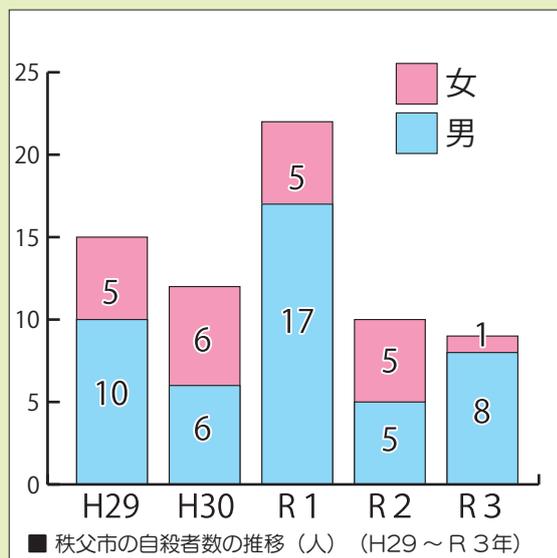
こころのサインに向き合う方法を知ろう！ ゲートキーパー養成講習

あなたの身近なところに「悩んでいる」「最近、元気がない」そんな人はいませんか？ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。1人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づいて行動することが、こころの健康やいのちを守ることに繋がります。地域で行われる集会等、ご希望の場所に保健センター職員が出向いて講習を行います。



内 容	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげる方法を知るための講話・DVD 視聴等
申 込 み	各保健センターに電話または来所にてお申込みください。
開 催 人 数	原則 10 名以上（少人数の場合はご相談ください）
注 意 事 項	開催場所は市内に限り、会場の手配は利用者の方をお願いします。

★自殺に追い込まれることのない秩父市を目指して〈健康ちちぶ 21（第3次）より〉



◇市の現状

- ・自殺者数は増減を繰り返し減少に転じています。
- ・性、年代別自殺者構成割合では男性は40歳代、女性は60歳代が高い傾向にあります。
- ・原因、動機別では「健康問題」が多いです。

◆取り組み

- ・悩みを抱えた人が相談できる体制の整備・充実を図り、こころの健康づくりや自殺予防対策のさらなる推進を目指します。