

## 3月は自殺対策強化月間です

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、見守る人を「ゲートキーパー」といいます。

悩みを抱えた人は「人に悩みを言えない」「どこに相談したらよいのかわからない」などの状況に陥ることがあります。周囲の人が、悩みを抱えた人を支援するためにゲートキーパーとしての役割を理解し活動しましょう。

### ゲートキーパーの役割

**気づき**：家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう。温かみのある言葉かけが大切です。

**傾聴**：本人の気持ちを尊重し耳を傾けましょう。真剣に聞き、判断や批判をしないように、心配していることを伝えましょう。またゆっくり話しましょう。

**つなぎ**：早目に専門家に相談するように促しましょう。

**見守り**：温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

相談窓口	相談日時		電話番号・アドレス
こころの巡回相談 (福祉健康センター)	来所相談	原則第3木曜日 午後1時～2時30分(要予約)	☎388-7171
岐阜いのちの電話	電話相談	平日 午後7時～10時 第1、第3金曜日のみ 午後10時～翌日午後7時 毎月10日 午前8時～翌日午前8時	☎277-4343 ☎0120-783-556(無料)
	メール相談	随時	inochi@ktroad.ne.jp
岐阜県 精神保健福祉センター	来所相談	月・水～金曜日 午前中(要予約)	☎231-9724
	電話相談	平日 午前9時～午後5時 (ただし年末年始は休み)	
よりそいホットライン	電話相談	24時間対応	☎0120-279-338(無料)
	FAX相談	24時間対応	☎03-3868-3811

## 男女共同参画のすすめ

●家庭では  
「夫婦間でお互いの人権を尊重し  
暴力をなくしましょう」

●地域では  
「地域の中で、  
みんなで子育てを支援します」

悩んでいること、心配ごとなど、相談できる窓口を開設しています。秘密は固く守られますので、お気軽に相談ください。詳しくは19ページ相談窓口のお知らせをご覧ください。



## 3月の番組案内

【番組名】エリアトピックス 【チャンネル】12ch

○第2回介護教室・介護者交流会

【放送日】3月6日(水)

○第11回「道徳のまち笠松」のつどい

【放送日】3月7日(木)

○第7回かさまつまちづくり研究会「いいね・かさまつ」

【放送日】3月28日(木)

【放送時間】午前7時45分～、午前11時～、  
午後8時～ほか

※都合により、放送内容が変更される場合があります。



航空宇宙産業に  
貢献する

株式会社 光製作所

羽島郡笠松町中野

☎387-4361

物流・商品在庫管理・海外輸出梱包

羽島梱包株式会社



岐阜県羽島郡笠松町北及1627

TEL 388-1147 FAX 388-2719