

こころの健康に関する 相談電話

相談受付電話では、自死に関連するご相談を、本人および家族などからお受けしています。



緊急性の高い場合や時間をかけた継続的な相談が望ましい場合には、面接等にて相談をお受けします。



ご相談の内容によっては、別の相談機関を紹介する場合があります。

※(切り取って、携帯してください。)

仙台市こころの絆センター相談電話
仙台市自殺対策推進センター



TEL.022-225-5560

平日午前9時～午後5時(12/29～1/3を除く)

この他の相談機関については、

ひとりで悩まず、まずは相談を。

検索

思い当たることは ありませんか？

毎日がつらくなった時にあらわれやすい、共通のサインや思いがあります。あなたやあなたの周りの人に思い当たることはありませんか。



当てはまる項目に、
✓(チェック)してください。

- よく眠れない(寝付けない、朝早く目が覚めて眠れない等)日が、2週間以上続いている。
- 原因不明の体調不良が続いている。
- 仕事が思うようにすまなくなった。
- 誰にも助けてもらえない感じがする。
- 何をやってもうまくいかない。
- 死について頭に浮かぶ。
- 消えてしまいたいと思うことがある。
- つらいことがあると、自分を傷つけてしまう。
- お酒の量が急に増えた。
- 家族や周りの人を亡くしてつらい。

1つでも
チェックが
ついた方

もしかしたら、心のSOSのサインかもしれません。誰かに話してみませんか。あなたの心が少し軽くなるかもしれません。

仙台市こころの絆センター
(仙台市自殺対策推進センター)

仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台)内

〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6 TEL:022-265-2191

発行: 仙台市こころの絆センター (仙台市自殺対策推進センター) R6.3 発行

あなたの気づきで
守れる
いのちがあります。



仙台市
こころの健康づくり
キャラクター
「ここまる」

仙台市こころの絆センター
(仙台市自殺対策推進センター)

あなたの周りに 気になる人はいませんか？

様々な悩みを一人で抱え、
誰にも相談できずに
自ら命を絶つ人があとを断ちません。
自死は、様々な問題がからみ合い、
追い込まれた末の死である
とされています。



はじめは、ちょっとした困りごとが、
誰にも言えず一人で抱え込み、
追い詰められていく…
こうした状況は特別なものではなく、
誰にでも起こり得る問題なのです。



家族や周囲の一人ひとりが、
いつもと違う様子に気づき、
寄り添い、孤立させないことが
大切です。

あなたも誰かのゲートキーパー

ゲートキーパーとは、
悩んでいる人のSOSサインにいち早く気づき、行動できる人です。
身近で悩んでいる人に声をかけるなど、できることから始めてみましょう。

ポイントはこの4つ！

① 気付く・声をかける

いつもと違うなと感じた時は、声を
かけてみましょう。そして、心配して
いることを伝えましょう。



～例えばこんな声かけ～

「最近元気がないけどどうかしたの？」

「何か悩んでいるの？良かったら聞かせて」

「何か力になれることはない？」

③ つなぐ

早めに専門家などに相談するように
促しましょう。なかなか決心がつか
ないような時は、相談に同行するの
も1つの方法です。



～例えばこんな声かけ～

「こんな相談先があるよ」

「1人で心細ければ、一緒に行ってみない？」

仙台市内には様々な相談先があります。
相談先はこちらから

相談機関一覧



② 話を聴く

じっくりと話を聴き、辛い気持ちを
そのまま受け止めましょう。なかなか
言葉に出来ないときは、そばにいて
本人の言葉を待ちましょう。



「それは大変でしたね」

「これまでよく頑張ってきましたね」

葉をつけること × 安易な励まし × 批判的な態度
× 話をそらす × 世間の常識を押し付ける

④ 見守る

何かあったらいつでも相談にのれる
ことを伝えましょう。

相談先などにつないだ後にも、
変わらずに気にかけていることを伝えましょう。



「いつでも相談してね」

※(切り取って、携帯してください。)

こころの健康に関する相談電話

☎ はあとライン TEL.022-265-2229
平日午前10時～12時、午後1時～4時(12/29～1/3を除く)

☎ ナイトライン TEL.022-217-2279
年中無休午後6時～10時

【仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)】