

♥ 金沢市 こころの健康相談 (要予約)

福祉健康センターでは、金沢市にお住まいの方を対象に精神科医や心理士によるこころの健康相談を開設しています。事前にお問い合わせください。



♥ かなざわ こころのマップ

こころの健康に関する相談先や精神科・心療内科の医療機関を紹介しています。



♥ かなざわ こころのポータルサイト よりそうなかま

石川県内の不登校、ひきこもり、精神障害、発達障害、セクシュアルマイノリティなどの悩みを抱えている方々に寄り添う自助グループ(親の会、居場所活動、学習会、フリースクールなど)を掲載しています。



きんトリ

悩みごとが重なってどうしたらいいかわからなくなっている。



さわトリ

きんトリのおともだち。きんトリの様子がいつもと違うので気になっている。

編集・発行

金沢市駅西福祉健康センター
金沢市泉野福祉健康センター
金沢市元町福祉健康センター

TEL 076-234-5103
TEL 076-242-1131
TEL 076-251-0200

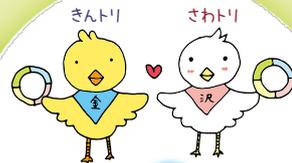
監修

石川産業保健総合支援センター
所長(精神科医) 小山 善子

令和5年9月作成

みんなが誰かの

ゲートキーパー



ゲートキーパーが
いるとどうなるの？

ゲートキーパーとは

問題を抱え悩んでいた、
つらい気持ちの人の身近な
支えになる人のことです

ゲートキーパーがいない場合



悩みが
大きくなる

抱えきれなく
なりそうになる

悩みを一人で抱えきれ
なくなることがある

悩みに飲み込まれて
しまいそうになることがある

ゲートキーパーがいる場合



悩みが
大きくなる

一緒に考え寄り添う人
(ゲートキーパー)が現れる

悩みが解決に向かい
小さくなることもある

ゲートキーパーの役割

① 気づき

大切な人の様子が **「いつもと違う場合」**
……勇気を出して声をかけてみませんか

例 「どうしたの？ なんだかつらそうだけど…」
「何か力になれることはない？」

不安で
眠れない…

よかったら
話してみて

周りの人が
気がつく変化

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠席（欠勤）が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 飲酒量が増える

（参考）～厚生労働省 うつ対策推進方策マニュアル～

② 傾聴

- 心配していることを伝えましょう。
- 誠実に、相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 沈黙の時間を大切にしましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとう」「大変だったね」とねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。
- 本人を責めたり、安易に励ましたりすることは避けましょう。

実は最近…

そうだったんだね



③ つなぎ

- 一人で抱え込まず、早めに身近な専門相談機関や医療機関につなぎ、皆で支援をしていきましょう。



※相談機関の一覧は裏面にあります。

④ 見守り

- 悩みを抱えた人が元気になるまでには、時間がかかることもあります。相談先につないだ後も、優しく寄り添いながら見守りましょう。



うつ病について

うつ病は誰にでもかかる可能性がある身近な病気です。心配や過労・ストレスが続いたり、孤独感が強くなった時にかかりやすくなります。

うつ病には有効な治療法があり、早期発見・早期治療が大切です。

うつ病 自己チェック

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5 今の仕事／学生生活には向いていない
- 6 わけもなく疲れたような感じがする
- 7 寝つきが悪くなったり、朝早く目が覚めたりして、よく眠れない
- 8 食事がおいしくないし、食欲が低下している



上に挙げた状態のうち**2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日**続いていて、そのために**つらい気持ち**になったり**毎日の生活に支障**がでたりしている場合にはうつ病の可能性があります。一人で抱え込まずに相談してください。



TALK(トーク)の原則

もし「もう生きていたくない」と打ち明けられたら…



Tell

話しかける

「あなたのことを心配している」と言葉に出して伝える。

Ask

尋ねる

「自殺することまでを考えているか?」とはっきりと尋ねる。真剣に対応するならば、死にたいと思っているかどうかを率直に尋ねても危険ではなく、むしろ、自殺予防の第一歩となる。

Listen

傾聴する

相手の訴えを傾聴する。絶望的な気持ちを真剣に聞く。

Keep safe

安全を守る

危ないと思ったら、その人を決して一人にしないで、安全を確保した上で適切な対処を取る。精神科受診につなげる。また、自殺の手段を口にする場合、それらを遠ざけ警察や消防に連絡する。



ゲートキーパー自身も一人で抱え込まないでね

SNS
相談窓口

生きづらびっと

<https://yoriso-chat.jp/>

(NPO法人自殺対策支援センターライフリック)



SNSやチャットによる相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

相談時間の詳細は、ホームページをご確認ください。

厚生労働省のホームページにも電話相談窓口・SNS相談窓口が紹介されています。

まろうよ ころ



相談窓口一覧



	相談窓口	電話番号	相談日時	
こころの健康	金沢市駅西福祉健康センター	076-234-5103		
	金沢市泉野福祉健康センター	076-242-1131	月～金 8:30～17:15(祝日等除く)	
	金沢市元町福祉健康センター	076-251-0200		
	石川県こころの健康センター	076-238-5750	月～金 8:30～17:15(祝日等除く)	
働くための支援	石川産業保健総合支援センター・働く人のこころの相談室	076-265-3886	月～金 13:30～16:30 木曜は9:00～12:00も相談可(祝日等除く)	
	金沢公共職業安定所(ハローワーク金沢)	076-253-3030	月～金 8:30～17:15(祝日等除く)	
	金沢障害者就業・生活支援センター	076-231-0800	月～金 9:00～17:30(祝日等除く)	
	石川障害者職業センター	076-225-5011	月～金 8:45～17:00(祝日等除く)	
お金のついで	若者サポートステーション石川	076-235-3060	月～金、第2・4土曜 9:00～18:00(祝日等除く)	
	金沢市近江町消費生活センター	076-232-0070	月～金、第3日曜 9:00～17:00(祝日等除く)	
	金沢弁護士会(法律相談)	076-221-0242	相談は予約制 (予約受付時間 月～金 9:00～17:00)	
	石川県司法書士会(へるぶねっといしかわ無料相談)	076-292-8133	月～金 10:00～16:00(祝日等除く)	
	法テラス石川	0570-078349	相談は予約制 (予約受付時間 月～金 9:00～17:00)	
	生活保護：金沢市役所生活支援課	076-220-2292	月～金 9:00～17:45(祝日等除く)	
	金沢自立生活サポートセンター	076-231-3720	月～金 9:00～17:45(祝日等除く)	
こころの悩み	金沢こころの電話	一般	月～水 18:00～21:00 木・金 18:00～23:00 土曜 15:00～23:00 日曜 9:00～23:00	
		高齢者	祝・振替/月～水 9:00～21:00 祝・振替/木～土 9:00～23:00	
	石川県こころの相談ダイヤル		076-237-2700	24時間 365日
			0570-783-780	月～金 17:00～翌日 9:00 土日祝 0:00～24:00
	いのちの電話		0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月 10日は8:00～翌日 8:00
金沢市ダイバーシティ人権政策課(LGBT相談)		076-220-2095	第4木曜 14:00～16:00 (第4木曜が祝日の場合は第3木曜) ※事前予約優先	

	相談窓口	電話番号	相談日時	
いじめ・思春期・不登校	24時間子供 SOS 相談テレホン	076-298-1699 0120-0-78310	24時間	
	いじめ110番(石川県警察本部)	0120-61-7867	24時間	
	金沢市教育プラザいじめ電話相談	076-243-1019		
	金沢市教育プラザおはなし電話(子育て、発達、不登校等)	076-243-0874	月～金 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00	
	金沢市教育プラザ子ども専用相談ダイヤル(18歳までの子ども専用電話)	0120-92-8349		
	チャイルドライン・いしかわ(18歳までの子ども専用電話)	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00	
	パパママ・ホットライン	076-214-5666	火～金 10:00～15:00	
	家庭教育電話相談(石川県教育委員会)	076-263-1188	月～土 9:00～13:00(祝日等除く)	
	金沢市子ども相談センター(金沢市児童相談所)	養育・非行など	076-243-4158	月～金 9:00～17:45(祝日等除く)
		虐待通報	076-243-8348	24時間
子どものなやみごと相談(金沢弁護士会)	076-221-0831	木曜 12:30～16:30		
DV・性暴力被害	金沢市女性相談支援室(配偶者暴力相談支援センター)	076-220-2554	電話・面接相談 月～金 9:00～17:00	
	石川県女性相談支援センター(配偶者暴力相談支援センター)	076-223-8655 #8008	面接相談 月～金 8:30～17:15(祝日等除く)	
	DVホットライン(女性のためのDV専門電話相談)	076-221-8740	月～金 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00	
	いしかわ性暴力被害者支援センター(パープルサポートいしかわ)	076-223-8955 #8891	月～金 8:30～17:15(祝日等除く) ただし、緊急医療などの緊急を要する場合は、24時間 365日対応	
	性被害110番(石川県警察本部)	#8103	0120-010-783 076-225-0281	24時間 (夜間、祝日等は当直員が対応)
		女性の権利110番(金沢弁護士会)	076-214-8299	水曜 12:30～14:30
	生活の安全	警察相談専用電話(石川県警察本部)	#9110 076-225-9110	24時間
金沢中警察署		076-222-0110	24時間 (夜間、祝日等は当直員が対応)	
金沢東警察署		076-253-0110		
金沢西警察署		076-266-0110		