

## ♥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

悩みに応じた相談先や、精神科・心療内科の医療機関、こころの健康づくりについて紹介しています。



## ♥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  
どうしたらいいの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8年4月作成

みんなが誰かの



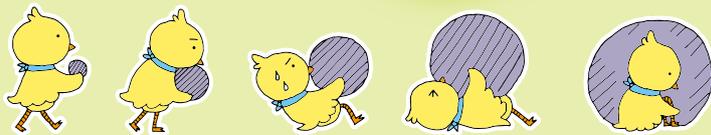
# ゲートキーパー

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り、  
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  
しまいそうなどがある

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  
小さくなるなどがある

# 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。



- 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 今の学生生活／仕事には向いていない
- 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



まもろうよ ころろ



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

SNS相談窓口等が紹介されている、厚生労働省のホームページです。LINEなどのSNSやチャットで悩み相談ができ、年代や性別を問わず利用できます。また、ゲートキーパーや全国の相談窓口等の情報も掲載されています。

詳細は、ホームページをご確認ください。

# 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<br>ただし、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)                           |   |
|                         | 若者サポートステーション石川             | 076-235-3060                                     | 月～金、第2・4土曜<br>9:00～18:00(祝日等除く)                 |   |
|                         | ヤングハローワーク金沢(35歳未満)         | 076-261-9453                                     | 月～金 9:00～18:00(祝日等除く)                           |   |
|                         | マザーズハローワーク金沢(子育てと仕事の両立)    | 076-261-0026                                     | 月～金 9:00～18:00(祝日等除く)                           |   |
| お金について                  | 石川労働局総合労働相談コーナー(職場のトラブルなど) | 076-265-4432                                     | 月～金 9:30～17:00(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<br>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<br>(予約受付時間 月～金 9:00～16:30)               |   |
|                         | 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 13:00～16:00(祝日等除く)                          |   |
|                         | 法テラス石川                     | 0570-078349                                      | 相談は予約制<br>(予約受付時間 月～金 9:00～17:00)               |   |
| こころの悩み                  | 金沢市役所生活支援課(生活保護)           | 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)                           |   |
|                         | 金沢こころの電話                   | 一般   | 076-222-7556                                    | 月～水 18:00～21:00<br>木・金 18:00～23:00<br>土曜 15:00～23:00<br>日曜 9:00～23:00<br>※祝・振替：曜日に準ずる |
|                         |                            | 高齢者  | 076-260-7272                                    |   |
| 石川県こころの相談ダイヤル           | 076-237-2700               | 月～金 9:00～17:00(祝日等除く)                            |   |   |
|                         | 0570-783-780               | 平日 17:00～翌日 9:00<br>土日祝 0:00～24:00               |   |   |
| いのちの電話                  | 0120-783-556               | 毎日 16:00～21:00<br>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<br>(第4木曜が祝日の場合は第3木曜)<br>※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ダイヤル                      | 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<br>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)             | 076-243-4158                          | 月～金 9:00～17:45(祝日等除く)                                    |                                  |
|                     | 養育・非行など<br>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(祝日等除く)                 |  |                                  |
| 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                          | 月～金 9:00～17:00(祝日等除く)                                    |                                  |
|                     | 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)       | 電話相談                                  | 076-221-8740   | 月～金 9:00～17:00<br>土日祝 9:00～16:00 |
|                     |                                    | 面接相談                                  | #8008<br>076-223-8655                                    | 月～金 9:00～17:00(祝日等除く)            |
|                     | 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)     | #8891<br>076-223-8955                 | 月～金 8:30～17:15(祝日等除く)<br>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<br>0120-010-783<br>076-225-0281 | 24時間<br>(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<br>076-225-9110                 | 月～金 9:00～17:45(祝日等除く)<br>土日祝日及び時間外で急を要する場合は076-225-0110  |                                  |
|                     | 金沢中警察署                             | 076-222-0110                          | 24時間   |                                  |
|                     | 金沢東警察署                             | 076-253-0110                          | (夜間、祝日等は当直員が対応)  |                                  |
|                     | 金沢西警察署                             | 076-266-0110                          |  |                                  |