

夫や恋人からの暴力、 男女間のトラブルなどは

※原則として県内に在住もしくは在勤の方を対象とします。

岐阜県女性相談 支援センター (配偶者暴力相談 支援センター)	058-213-2131
	電話相談 毎日 9:00~24:00 ※平日の18:00~24:00及び土・日・ 祝日、年末年始はDV相談のみ 面接相談 平日 9:00~17:00 ※祝日及び年末年始除く

職場における各種 ハラスメントのご相談

※原則として県内の事業場で働く労働者の方を対象とします。

岐阜労働局 雇用環境・均等室	058-245-1550
	受付時間 8:30~17:15 土日・祝日・年末年始を除く

「こころの耳」では、全国の働く方やその家族、企業の人事労務担当者の方々からのご相談をお受けしています。

- 働く人の「こころの耳電話相談」
0120-565-455
受付時間 月曜日・火曜日 17:00~22:00
土曜日・日曜日 10:00~16:00
- 働く人の「こころの耳SNS相談」
受付時間 月曜日・火曜日 17:00~22:00
(受付は21:30まで)
土曜日・日曜日 10:00~16:00
(受付は15:30まで)
(祝日、年末年始は除く)
- 働く人の「こころの耳メール相談」



こころの耳メール

受付時間 24時間受付 (1週間以内に返信)
(土日祝日、年末年始は相談対応なし)



ゲートキーパーの役割を果たそうとするあまり、支援者自身がストレスをため込んでしまうことがあります。対応に困ったときは、周囲の人に相談するなどして、自らのメンタルヘルスにも気を配るようにしましょう。

つらく苦しいお気持ちは、
こころの病気のサイン
かもしれません。

うつ病やアルコール依存症、
統合失調症などのこころの病気は
「死にたい」という気持ちと
関係があるとされています。
関係があるとされています。
精神科や心療内科を受診することで、
つらく苦しい気持ちが
軽減されることもあります。

岐阜県精神保健福祉センターのHPには、
県内の医療機関の一覧がありますので、
参考にしてください。
(メンタルヘルスガイドブック)



岐阜県精神保健福祉センター メンタルヘルスガイドブック

岐阜県精神保健福祉センター
(岐阜県障がい者総合相談センター内)
電話 058-231-9724
〒502-0854 岐阜市鷺山向井 2563-18

発行：岐阜県精神保健福祉センター (令和6年3月)

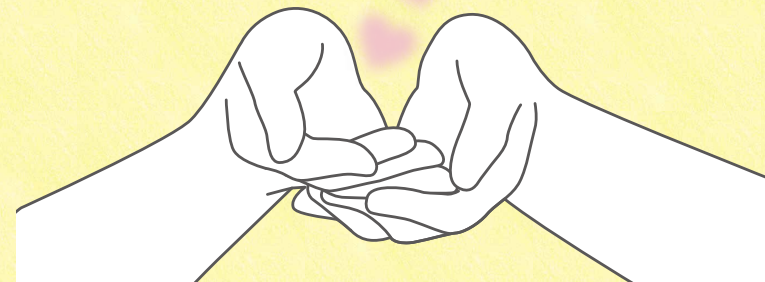
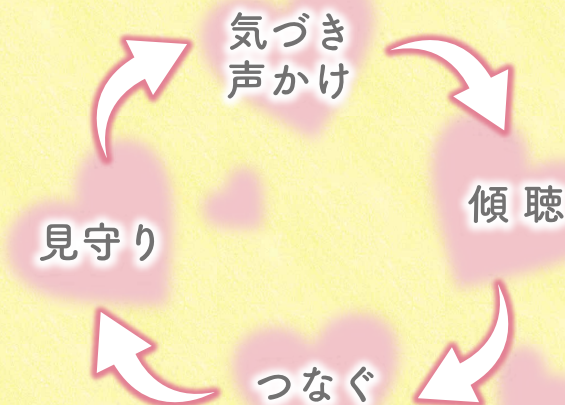
大切ないのちを守るために

こころのSOSに気づいたら

働く仲間がゲートキーパー

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。

職場では毎日顔を合わせますから、悩んでい
る人の小さな変化に気づきやすいと思います。
働く仲間がゲートキーパーの役割を担って
いただくことで、大切な命を守ることができます。



役割1 気づき、声かけ

あなたの周りにこんな人はいませんか？

- 過重労働が続いている
- 元気がない、無表情、口数が少なくなった
- 仕事上のミスが多くなった
- 転勤、昇進、配置転換など職場環境が変わった
- 「会社を辞めたい」「死にたい」と言う
- 遅刻や無断欠勤がある
- 食事量が減っている
- 最近身近な人と死別した
- 借金をしているようだ



こんな声掛けを実践してみましょう

- 「最近、元気がないけど無理してない？」
- 「最近眠れてる？」「ごはん食べてる？」
- 「良かったら、少し話をしない？」
- 「しんどそうだね、とても心配しています。」など

役割2 傾聴

- ・話しやすい環境で、話しをさえぎらずに、ゆっくりと本人の話に耳を傾けましょう。
- ・一方的に質問したり急がせたりせず、本人が話す気になるまで、じっくり待つことも大切です。
- ・「死にたい」と打ち明けられてもうろたえずに、「死にたいと思うくらいつらい気持ちを、よく話してくれましたね。」とねぎらい、気持ちを受け止めましょう。

役割3 つなぐ

- ・個人で抱え込まないで、職場の産業保健スタッフや、適切な専門機関につなぎましょう。
- ・一方的に押し付けず、相手の理解を得ましょう。

役割4 見守り

- ・相談先へつないだ後も、引き続き見守っていることを伝え、相談があれば受け止めましょう。

こんな態度やことばはNGです

安易な激励	「がんばって！元気出して！」の励ましは、かえって「自分のことを理解してもらえない」と、強く感じ取ります。具体的な方法を、ともに考えましょう。
価値観の押し付けや説得	こころの痛みは本人しかわかりません。こちらの価値観で説き伏せようとしても、「この人に話しても無駄」と言う思いが出てきます。
批判や否定	批判や否定をせず、悩みを真剣な態度で受け止め、相手のペースに合わせながら傾聴し、その人の「思い」の理解に努めましょう。
「もう安心」という勝手な判断	取巻く原因が改善されなければ、いずれまた、もとのこころの状態に戻ります。

働きざかりの年代で、「自殺」が増えています。「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」「男女問題」などがあり、原因は様々です。

こころの悩みや自殺に関する相談は

岐阜いのちの電話相談	058-277-4343(通話料有料) 毎日 19:00～22:00 毎月 第1・第3土曜日 8:00～19:00	
ネット相談 (岐阜いのちの電話)	netc@gifu-inochi.com 相談は3回まで 原則5日以内に返信	
こころのサポート相談 「ほっと♡ぎふ」 (LINE相談窓口)	毎週日曜日・月曜日 19:00～翌日 3:00 ※変更がある場合は、 公式LINEアカウントで お知らせします	
こころのダイヤル119番	058-233-0119(通話料有料) 月～金 10:00～12:00、13:00～16:00 土日・祝日及び年末年始を除く	



こころとからだの健康に関する相談は

(月～金9:00～17:00 土日・祝日及び年末年始を除く)

精神保健福祉センター	058-231-9724	県下全域
岐阜保健所	058-380-3004	羽島市、各務原市、山県市、瑞穂市、本巣市、羽島郡(岐南町、笠松町)、本巣郡(北方町)
西濃保健所	0584-73-1111	大垣市、海津市、養老郡(養老町、不破郡(垂井町、関ヶ原町)、安八郡(神戸町、輪之内町、安八町)、揖斐郡(揖斐川町、大野町、池田町)
関保健所	0575-33-4011	関市、美濃市、郡上市
可茂保健所	0574-25-3111	美濃加茂市、可児市、加茂郡(坂祝町、富加町、川辺町、七宗町、八百津町、白川町、東白川村)、可児郡(御高町)
東濃保健所	0572-23-1111	多治見市、瑞浪市、土岐市
恵那保健所	0573-26-1111	中津川市、恵那市
飛騨保健所	0577-33-1111	高山市、飛騨市、下呂市、大野郡(白川村)
岐阜市保健所	058-252-7191	岐阜市

経済的な悩みの相談は

(借金・多重債務・失業・消費生活・相続)

県民生活相談センター 消費生活専用ダイヤル	悪質商法や商品・サービスに関するトラブルなど 058-277-1003 平日 8:30～17:00 土 9:00～17:00 祝日、年末年始除く	
日本司法支援センター「法テラス・サポートダイヤル」	法制度及び相談窓口に関する情報提供、民事法律扶助による無料法律相談 0570-078374 平日 9:00～21:00 土 9:00～17:00	
日本司法支援センター 岐阜地方事務所 (法テラス岐阜)	050-3383-5471 平日 9:00～17:00 祝日、年末年始は休業	