

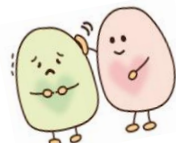


Sept. 10 is World  
Suicide Prevention Day

# 9月10日は世界自殺予防デー

手を差し伸べる時間を取りましょう

「私たちが苦しんでいる人々の光のビーコン  
になることで自殺を防ぐこともあります」



その後大丈夫  
かな？

いつもと様子  
が違うなあ

①気づく

何か困っている  
ことがありますか？  
いつでも  
話してくださいね。

⑤見守る

②声をかける

「良かったら、少し  
話してみませんか」  
と話しかけてみよう

④支援に繋ぐ

③話を聴く

私たちだけでは解決が難しいので、  
一緒に相談に行きませんか？

対応に困ったら...

ゲートキーパーへの支援について | 厚生労働省 (mhlw.go.jp) へ!

## 【相談機関 & 関連資源・Resources & Support】

★ 長崎大学 保健センター <https://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/>  
NU Health Center info (English) <http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/eguide2>  
Tel: 095-819-2211 カウンセラー (counseling section)  
※カウンセリング予約フォーム <https://forms.gle/W4dianC5TfUBZkxm9>  
095-819-7289 職員何でも相談室 (faculty/staff consultation office)  
095-819-2213 産業医・保健師 (occupational physician/public health nurse)  
※上記電話対応は平日8:45-17:30

Fax: 095-819-2215

★ 長崎大学病院 こころとからだの健康相談室  
Tel: 095-819-7571 ※平日のみ 時間は応相談

保健センター  
カウンセリング  
予約フォーム



★ まもろうよ こころ (厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/> ※電話/SNS など

★ 誰でもゲートキーパー (厚労省) ※身近な人が心配なとき  
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/0000168751.pdf>

★ 長崎いのちの電話  
Tel: 095-842-4343 ※毎日9:00-22:00

★ よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)  
<https://www.since2011.net/yorisoi/> ※24時間・複数言語対応・電話/チャット など

★ NPO法人 自死遺族支援ネットワーク Re  
<https://npore.org/>

★ TELL Lifeline (free telephone & chat counseling in English)  
<https://telljp.com> Tel: 03-5774-0992 ※9 a.m. ~ 11 p.m., 7 days a week

★ Yorisoi Hotline\* for non-Japanese people - 外国語による相談  
<https://www.since2011.net/yorisoi/n2/> \*From the 2011 earthquake/tsunami response.

