

いのちを支える担い手 ゲートキーパーになろう

ゲートキーパーとは、悩んでる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。

特別な研修や資格は必要ありません。だれでもゲートキーパーになることができます。

周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。

声を掛け合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーは「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」という4つの役割が期待されていますが、そのうちのどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるはずです。

気づき 家族や仲間の変化に気づいて声をかけよう

喪失体験、失業、昇進など、生活等の変化はストレスの要因になります。不眠、食欲不振、気分の落ち込みなどはうつ病の特徴的な症状ですが、疲労感や頭痛など体に症状が出る方もいます。いつもと様子が違うのはSOSのサインかもしれません。「なんだか元気がないけど、どうしたの?」と一声をかけてみてください。



傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けよう

まずは安心して話せる環境を。
本人を責めたり、安易に励ましたりするのではなく、相手の考えを否定せずにそのまま受け止めてあげましょう。



つなぎ 早めに専門家に相談するよう促そう

当事者はエネルギーが不足している状態で、気持ちがあっても行動にうつす力に欠けています。ご本人に了承を得たうえで、相談先と直接連絡を取り、日時を具体的に設定するなど相談窓口に確実につながることができるよう、丁寧な橋渡しが必要です。「いのちを支える相談窓口」をご活用ください。

見守り 温かく寄り添いながらじっとりと見守ろう

相談先につないだ後も、必要があれば相談に応じることを伝えておきましょう。



度重なる大きなストレスは、人を窮地に追い込みます。

自殺の原因は一つではなく、さまざまな要因が複雑に絡み合っています。

窮地に追い込まれる前に支援をしていくこと。

適切な支援がタイミングよく困っている人に届くこと。

それが、いのちを支えるために必要な対策です。

そのためには、精神保健や医療はもちろんのこと、福祉、教育、労働その他のほかの支援者同士のつながりが重要です。常総市では「いのちを支える常総プラン（常総市自殺対策計画）」を策定し、予防対策や相談事業、いのちを支える関連事業の推進を図っています。



常総市HP

いのちを支える常総プラン

検 索



厚生労働省自殺対策HP

まもろうよ こころ

検 索



厚生労働省HP

ゲートキーパーになろう

検 索



ゲートキーパーや自殺対策についての問い合わせはこちらまで

常総市役所社会福祉課

☎ 0297-23-2111（代表）

FAX 0297-23-2450

〒303-8501 茨城県常総市水海道諏訪町3222-3

◆ 令和7年3月発行 ◆

いのちを支えるために わたしたちができること

あなたのこころの声をお聞かせください



常 総 市

■ こころのケア【電話相談】

いばらきこころのホットライン

こころのケアについて

029-244-0556(茨城県地域自殺対策推進コーナー)
平日：9時～12時、13時～16時(祝日・年末年始除く)

0120-236-556(県障害福祉課)
土日：9時～12時、13時～16時(祝日・年末年始除く)

HP



茨城いのちの電話

こころのケアについて

029-855-1000(つくば)
029-350-1000(水戸)

毎日24時間対応

HP



#いのち SOS(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考える

0120-061-338

毎日24時間対応

HP



自死遺族相談ダイヤル(全国自死遺族総合支援センター)

自死遺族のための電話相談

03-3261-4350

毎週木曜日：10時～19時
毎週日曜日：10時～17時
(祝日を除く)

HP



■ こころのケア【SNS相談】

NPO法人自殺対策支援センターライフリンク

自殺防止相談を行い、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う

毎日：8時～22時30分(22時まで受付)

LINE



チャット



HP



NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア

年齢、性別を問わず相談に応じる(Webチャットを利用したチャット形式でのSNS相談)

毎日：9時～11時50分(11時まで受付)/12時～15時50分(15時まで受付)
17時～20時50分(20時まで受付)/21時～23時50分(23時まで受付)

早朝(月曜日)：4時～6時50分(6時まで受付) 1回50分/1日1回まで利用可能

LINE



Facebook



チャット



HP



■ 障がい者・児に関する相談

障がい者・児に対する相談(市役所 社会福祉課)

障がい者・児に関すること

0297-23-2111(代表)

平日：8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)

HP



常総市基幹相談支援センター

障がい福祉サービス、障がいがある方の権利擁護、
ひきこもり相談

0297-25-1001

平日：8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)

HP



茨城県発達障害者支援センター(COLORS つくば)

発達障がいに関すること

029-875-3485

平日：9時～17時(祝日・年末年始を除く)

HP



茨城県福祉相談センター

知的障がい者(療育手帳)、
身体障がい者(補装具、更生医療など)に関すること

029-221-0800

平日：8時30分～17時

HP



■ 介護・高齢者等に関する相談

地域包括支援センター(市役所 高齢福祉課)

高齢者の総合相談支援に関すること

0297-23-2930(直通)

平日：8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)

080-3400-6616

休日・夜間・年末年始

HP



在宅医療・介護連携相談窓口

自宅で利用できる医療、介護の相談

0297-38-8998

月～土：9時～18時(祝日・年末年始を除く)

HP



■ こころや体の健康

精神保健福祉相談(市役所 社会福祉課)

精神保健福祉に関すること

0297-23-2111(代表)

平日：8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)

HP



こころの健康相談(市役所 社会福祉課)

精神科医による、こころの健康に関すること

0297-23-2111(代表)

予約制 毎月第2水曜日

HP



精神保健相談(つくば保健所)

精神保健に関する相談 保健師等が個別に対応

029-860-6002

平日：8時30分～17時(祝日・年末年始を除く)

HP



医療福祉相談室(精神科病院) 水海道厚生病院

精神科の通院、入院治療や日常生活における心配事など

0297-27-0387

月～土：9時～17時(祝日・年末年始除く)

HP



医療福祉相談室(精神科病院) ホスピタル坂東

精神科の通院、入院治療や日常生活における心配事など

0297-44-2000(代)

平日：9時～17時(受付：16時まで)

土：9時～12時30分(受付：11時30分まで)

(日・祝日・年末年始除く)

HP



医療福祉相談室(精神科病院) とよさと病院

精神科の通院、入院治療や日常生活における心配事など

029-847-9586

9時～17時(木・日・祝日・年末年始除く)

HP



精神保健福祉・特定相談(精神保健福祉センター)

精神保健福祉、特定相談(アルコール・思春期・薬物・ギャンブル)について

029-243-2870

平日：8時30分～17時15分(祝日・年末年始除く)

HP



茨城県ひきこもり相談支援センター

ひきこもりについて

0296-48-6631

火～土：9時～18時(日・月・祝日・年末年始除く)

HP



健康相談(市役所 保健推進課)

健康に関して保健師や栄養士が相談に応じる

0297-23-3111

予約制 月1回(随時対応)

HP



地域活動支援センター煌

精神疾患、障がいに関わる様々な困りごと(こころの病、体調に関する不安、人間関係の不安、障がいサービスの利用など)

0297-30-3071

月～土：9時30分～16時30分

HP



■ 子ども・育児・教育

いじめ問題など教育に関する相談(教育委員会 指導課)

子どもの教育上の悩みや問題に関すること

0297-44-6345(直通)

平日：8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)

HP



教育相談(かしのきスクール)

いじめ、不登校等教育に関すること

面接相談(予約)：0297-42-1528

電話相談：0297-42-1529

面接相談 月～金：9時～16時(要予約)

電話相談 火・木・金：10時～17時(祝日・年末年始除く)

HP



家庭児童相談(こども家庭センター 市役所 こども課)

家庭における児童の養育、虐待など

0297-23-2111(代表)

平日：8時30分～17時(祝日・年末年始を除く)

HP



発達相談(市役所 保健推進課)

子どもの発達について心理士や保健師が応じる

0297-23-3111(直通)

要予約

HP



のびのび子育て相談(市役所 保健推進課)

身体測定や自由遊びをしつつ、個別相談の希望者には保健師が応じる

0297-23-3111(直通)

予約制 毎月1回 受付：9時45分～10時15分

HP



子どもホットライン

友人関係、不登校、いじめ、自分の容姿や性格に関する悩み(18歳まで)

029-221-8181

24時間対応

HP



茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター(県西教育事務所)

子どもの不安や心配事など

0296-22-7830

月～金：9時～17時

HP



いばらき子どもの虐待防止 ネットワークあい

子育てに不安のある方、子供の頃のトラウマを抱えている方、虐待体験に悩みを抱えている方の電話相談

029-309-7670

月・水・木曜日：10時～15時(祝祭日・年末年始・お盆時期を除く)

HP



■ 生活困窮・就職に関する相談

社会福祉課

生活困窮に関すること

0297-23-2111(代表)

平日：8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)

HP



いばらき県西若者サポートステーション

面接練習や履歴書添削等を行う

学校を卒業、中退後あるいは離職後一定期間無業の状態にある
15歳から概ね50歳未満の方、及びその保護者が対象(要予約)

0296-54-6012

火～土：9時30分～17時30分(祝日除く)※就職先の斡旋はなし

HP



県西地区就職支援センター(ジョブカフェけんせい)

茨城県が運営する無料職業紹介所

就職に関する相談から就職までサポート

0296-23-3811

平日：9時～16時(土日・祝日・年末年始は除く)

HP



常総公共職業安定所(ハローワーク常総)

就職に関すること

0297-22-8609

平日：8時30分～17時15分

HP



■ 契約・借金・法律

法テラス茨城

法的なトラブルに関すること

050-3383-5389

平日：9時～17時

HP



法テラス下妻法律事務所

法的なトラブルに関すること

050-3383-5393

平日：9時～17時

HP



無料法律相談(市民と共に考える課)

民事上の諸問題に対し、

弁護士がアドバイスを行う(係争中の問題は除く)

0297-23-2111(代表)

本庁：毎月 第2火曜日(要予約)

石下：奇数月 第3火曜日(要予約)

HP



常総市消費生活センター

消費生活問題、多重債務など

0297-23-0747

平日：9時～12時、13時～16時30分(祝祭日・年末年始除く)

HP



■ その他の相談

市民相談(市役所 市民と共に考える課)

市民生活全般について

0297-23-2111(代表)

平日：8時30分～17時15分(電話相談可能)

HP



心配ごと相談(社会福祉協議会)

家族や健康の悩み、生活の不安など日常生活の困りごとについて

0297-23-2233

社協水海道事務所 平日：9時～17時

法律相談は毎月第4火曜日 13時～16時

HP



警察相談(常総警察)

犯罪被害や様々なトラブルに関すること

0297-22-0110

随時

HP



女性相談(市役所 人権推進課)

子育てや家族、夫や恋人からの暴力など

女性が抱える様々な悩みについて

0297-21-3510(直通)

予約制 毎月1回(6・10・2月については2回)

HP



女性相談センター(茨城県配偶者暴力相談支援センター)

配偶者や交際相手からの暴力や離婚、家庭不和など

029-221-4166

平日：9時～21時 土日祝日：9時～17時

HP



常総市商工会

必要な知識や技術など情報提供や

低利な融資制度など経営に関すること

0297-22-2121(水海道)

0297-42-3155(石下)

平日：概ね9時～17時(非会員でも相談可能)

HP



常総労働基準監督署

労働条件に関すること

0297-22-0264

平日：8時30分～17時15分(祝日・年末年始は除く)

HP



みんなの人権110番

差別や虐待、パワーハラスメントなど、

様々な人権問題についての電話相談

0570-003-110

平日：8時30分～17時15分(祝祭日・年末年始は除く)

HP

