

## あなたも誰かのゲートキーパー

ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

### ゲートキーパーの役割



#### 【気づき】

家族や仲間の変化に気づき、声をかける。



#### 【傾聴】

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける。



#### 【つなぎ】

早めに専門家に相談するように促す。



#### 【見守り】

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。



ゲートキーパーについて  
詳しく知りたい方はこちら



## ストレスに気づこう

ストレスは誰しも多かれ少なかれ自覚しているものです。ストレスを過度にためない、また適度なストレスとうまくつきあっていくためのコツのひとつは、「自分のストレスに気づく」ことです。



以下のサインに気づいた場合には、早めに相談する、対処するなどの対応をとることが大切です。

### こころの面

1. 悲しみ、憂うつ感
2. 不安感やイライラ感、緊張感
3. 無力感、やる気が出ない。

### 体の面

1. 食欲がなくなる。やせてきた。
2. 寝つきが悪い、朝早く目が覚める。
3. 動悸がする。血圧が上がる。手や足の裏に汗をかく。

### 行動の面

1. 消極的になる。周囲との交流をさけるようになる。
2. 飲酒、喫煙量が増える。
3. 身だしなみがだらしなくなる。落ち着きがない。



那覇市保健所 精神保健



那覇市保健所

悩まないで まず相談してみませんか

あなたの **SOS** お聴きします



那覇市保健所 精神保健福祉相談室

(こころの健康相談、アルコール問題、ひきこもりなど)

電話 098-853-7973(相談室直通)

時間 月曜日～金曜日  
9:00～11:30  
13:00～16:30



住所 那覇市与儀1-3-21  
2階

ご自由にお持ち帰りください



# 那覇市民の方へ無料相談窓口

※通話料は相談者負担です。

## こころの相談

那覇市保健所 地域保健課 精神保健福祉相談室	☎098-853-7973	月～金9:00～11:30、13:00～16:30 ※こころの健康相談、アルコール問題、ひきこもりなど
こころの電話相談 (沖縄県立総合精神保健福祉センター)	☎098-888-1450	月、水、木、金 9:00～11:30、13:00～16:30
相談室「ダイヤルうない」 (なは女性センター)	☎098-861-7515	月～土 9:00～12:00、13:00～17:00
男性相談「ている相談室」 (公財おきなわ女性財団)	☎098-868-4011	日・月10:00～16:00 ※男性相談員対応、電話相談のみ ※パートナー、恋人、その他の人間関係
[子育ての相談] 那覇市役所 こども家庭センターなは	☎098-861-5026	月～金 8:30～17:15
[若者] 青少年ダイヤル「なは」	☎098-941-7867	月～金 9:00～12:00、13:00～17:00 ※土日祝日除く
[高齢者] 那覇市役所 チャーがんじゅう課	☎098-862-9010	月～金 8:30～17:15 ※お住まいの地域包括支援センターを案内
いのちみつめる無料法律相談 (沖縄弁護士会)	☎098-943-3748	【受付時間】 9:30～16:00 (土日祝日除く) 《要予約・30分》

## 生活面・経済面に関する相談

[生活保護] 那覇市役所 保護管理課 福祉相談グループ	☎098-862-0515	月～金 9:00～11:30、13:00～16:30
[就職・生活支援] 那覇市就職・生活支援 パーソナルサポートセンター	☎098-917-5348	月～金 9:00～12:00、13:00～16:00
[障がいのある方] 那覇市役所 障がい福祉課	☎098-862-3275	月～金 8:30～17:15 ※12:00～13:00除く
[法律・債務・消費相談] 那覇市役所 市民生活安全課	☎098-862-9955	【予約受付】月～金 9:00～17:15 《要予約》《相談時間30分》
なは司法書士総合相談センター	☎098-867-3577	【予約受付】月～金9:00～17:00《要予約》 【相談】火・木 14:00～16:00 《相談時間30分》
法テラス・サポートダイヤル	☎0570-078374	月～金9:00～21:00、土9:00～17:00 ※日・祝日除く ※法的トラブルに関する問合せ

## 休日・時間外、緊急な相談など

[受診の相談] 精神科救急医療情報センター	☎098-889-8893	平日17:00～翌9:00, 土日休日9:00～翌9:00
沖縄いのちの電話	☎098-888-4343	10:00～23:00 年中無休
沖縄いのちの電話 (年中無休フリーダイヤル)	☎0120-783-556	毎日16:00～21:00 毎月10日は8:00～翌11日8:00
#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援 センター ライフリンク)	☎0120-061-338	月～日 0:00～24:00(24時間)
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間対応年中無休
with you おきなわ (沖縄県性暴力被害者 ワンストップ支援センター)	☎#8891 または ☎098-975-0166	365日 24時間対応(台風時は除く)



まろうよこころ(相談窓口案内) \*SNS相談あり



あなたのための支援があります  
内閣官房 孤独・孤立対策担当室

