



あなたの声かけで 救われる人がいます

「ゲートキーパー」
になろう

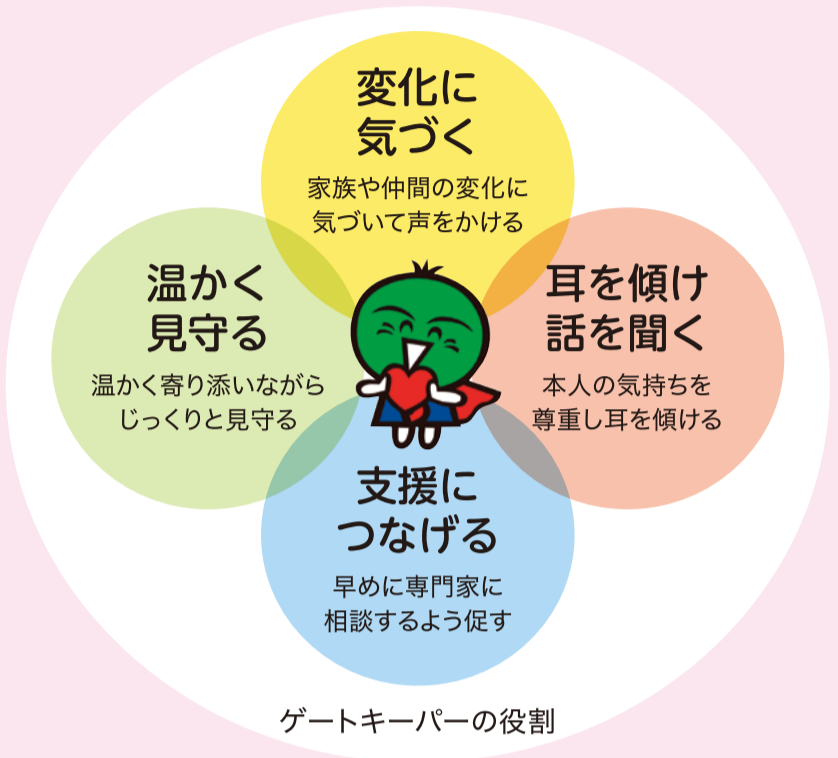
徳島県は、全国1位の自殺死亡率の低さ(令和4年)ですが、全国では、年間約2万人以上の方が自ら命を絶っています。自殺の多くは「追い込まれた末の死」であり、さまざまな背景や課題が複雑に関係し、社会全体で取り組む必要があります。

誰も自殺に追い込まれることのない暮らしやすい社会をつくるために、私たちにできることがきっとあります。身近な人や大切な人の悩みに気づいたら、ちょっとだけ勇気を出して、やさしく声をかけてみることを始めてみませんか。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のこと。特別な研修や資格は必要ありません。

右の4つの役割がありますが、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でしょう。



「心や体にSOSが出ている」「周りに悩み苦しんでいる人がいる」と感じたり、気がついたら、ぜひ相談を

●とくしま自殺予防センター ☎088-602-8911

- 受付時間/月曜日から金曜日まで(祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後4時
 - 相談内容/自殺予防・自死遺族の相談
- ※内容によってはより適切な機関をご紹介します場合があります。
※メールでの相談は受け付けておりません。

●よりそいホットライン ☎0120-279-338

- 受付時間/24時間
- 相談内容/自殺予防、DV、性暴力、セクシャルマイノリティ

●いのちの希望 ☎088-623-0444

- 受付時間/午前10時～午後11時30分(年末年始を除く)
- 相談内容/自殺予防・こころの悩み(対面相談あり)

●まもろうよ ところ(厚生労働省)

- 相談窓口総合案内サイト



[お問い合わせ先] 県精神保健福祉センター

☎088-625-0610 FAX088-652-2327

✉ seishinhokenfukushisenta@pref.tokushima.jp



とくしま自殺予防センターでは、関係機関と連携を図りながら、さまざまな取組みを行っています。

- ゲートキーパー(自殺予防サポーター)の養成
- 自死遺族交流会(わかちあいの会)

大切な人を自殺で亡くされたご家族が安心して思いを語れる場として、月1回開催しています。匿名でも参加していただけます。初めて参加される方は、お電話でお問い合わせください。

人と動物がともに暮らせるとくしまづくり 動物ふれあいフェスタ2023

徳島県動物愛護管理センター開所20周年記念行事として、動物ふれあいフェスタを開催します。動物とふれあいながら、ご家族で命の大切さや飼主の責任について考えてみませんか。ペット連れでなくても楽しめるイベントも開催します。

- 日 時/4月29日(土・祝) 13:00～16:00
- 場 所/徳島県動物愛護管理センター
- 内 容/書道パフォーマンス、動物〇×クイズ、ワンちゃんのトリミング教室、オリエンテーリングアニマルカップ、動物なんでも相談コーナー など

【問】県動物愛護管理センター
☎088-636-6122 詳しくはこちら
FAX088-636-6123

文化の森 こどもの日 フェスティバル

おはなし会、この日だけの趣向を凝らした展示解説、博物館のバックヤード見学、紙すきなど、文化の森各館で、普段と違った体験ができます。子どもだけでなく大人も楽しめるイベントです。文化の森で、こどもの日を楽しもう!

- 日 時/5月5日(金・祝) 9:30～16:00
- 場 所/図書館、博物館、鳥居龍蔵記念博物館、近代美術館、文書館、21世紀館
- 入場料/無料(祝日のため、県立博物館、鳥居龍蔵記念博物館の常設展、近代美術館の所蔵作品展が無料)

【問】県文化の森総合公園
☎088-668-1111 詳しくはこちら
FAX088-668-7196

徳島でのご旅行がお得です! みんなで! 徳島旅行割

1人(1泊)あたりの旅行代金の20%(上限3,000円、交通付き5,000円)の割引と、県内の対象店舗で利用できる電子クーポン(平日2,000円、休日1,000円)を付与! ぜひ、この機会に県内で観光・宿泊をしてみてくださいね!

- 実施期間/4月1日(土)～6月30日(金)ただし、4月29日～5月7日を除く。予算がなくなり次第終了。
- 割引対象/●販売(予約)開始(3月18日[土])以降の新規予約 ●全国47都道府県にお住まいのワクチン接種歴3回または検査結果が陰性の方
- 利用方法/宿泊施設、旅行会社、OTA(インターネット上の旅行会社)から「みんなで! 徳島旅行割」対象プランを予約

【問】みんなで! 徳島旅行割・クーポンコールセンター(9:30～17:30)
☎0120-243-248 詳しくはこちら

とくしま プレゼント

Q. 県内の高校生が地域課題の解決へ向け活動する「スーパー○○○○○ハイスchool事業」。○に入る文字は何でしょうか。

くりーみい すいーとぽてと

(5個入り)
[提供] なんと金時のおかし屋さん
なかのファーム



●答え、住所、氏名、年齢、感想、取り上げて欲しいテーマなどを記入の上、はがき、Eメール(宛先は表紙上部に記載)または2次元コードでご応募ください。

締切 4月26日(水)必着
2月号の正解は「マラソン」でした。



県庁若手職員が動画制作! 徳島のモノやコトを楽しみ、体験する姿を配信します。



あわとくVOICE

●今年のとくしまマラソンではどんなドラマが待っているのか楽しみです。ランナーの皆さん、頑張ってください!(30代) ●イベントがだんだんと開催されるようになって嬉しいです。(40代) ●中央公園は時々通りますが桜のころは見えないような気がします。改めて発見です。ぜひ行ってみます。(60代)