



こころといのちの支援



●ゲートキーパー

ゲートキーパーを知っていますか？

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。

あなたも誰かのゲートキーパーになりませんか？

ポイントは、「気づき（声をかけ）」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つです。



《心配する気持ちを、ただ伝える》

それが、いのちを支えるゲートキーパーとして、はじめにできることです。

▲ゲートキーパーになろう
(厚生労働省)

●こころの体温計



鹿屋市では、スマホや携帯、パソコン等で、自分や家族の心の健康状態を気軽に確認できるシステム『こころの体温計』を導入しています。

悩みに応じた相談窓口も案内していますので、定期的に利用してください。

※利用料は無料、通信料金は自己負担になります。

ねこ
社会的な
ストレス

黒金魚
対人関係の
ストレス

水
の透明度
落ち込み度

結果画面（例）

こころの体温計（本人モード）

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問
13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、
水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

水槽のヒビ
住環境の
ストレス

赤金魚
自分自身の
ストレス

石
その他のストレス

【赤金魚】自分の病気などのストレス

※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度

※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

《利用方法》

▼パソコン等からの利用は、市ホームページからアクセス

【鹿屋市 HP トップページ＞健康・福祉＞健康・医療＞健康＞こころといのちの支援＞こころの体温計】

鹿屋市 こころの体温計

検索

URL : <https://www.city.kanoya.lg.jp/zoushin/jisatu/taionkei.html>

▼携帯・スマホ・タブレットからの利用は、右記のQRコードリーダーからアクセス

●こころのオンライン避難所

ショックなニュースや自殺に関する報道に触れ、つらくなったり、
心がざわついたりしたときは、こちらのサイトもチェック！

気持ちを落ち着ける方法等を紹介しています。

URL : <https://jscp.or.jp/lp/selfcare/>

こころの相談窓口一覧



～ひとりで悩まず、家族だけで抱え込まず、相談してください～

機関名等	電話番号等	相談内容	相談日時
市保健相談センター (北田町)	0994-41-2110	身体とこころの健康に関する こと	平日 8時30分-17時
市こども家庭課	0994-31-1132	妊娠・出産・子育て・虐待・ヤ ングケアラー等に関すること	
市高齢福祉課	0994-31-1116	高齢者虐待・在宅福祉・介護保 険サービス等に関すること	
市福祉政策課	0994-31-1113	障がい者・障がい児等の福祉・ 生活困窮や生活保護に関する こと	
鹿屋保健所 (鹿屋市打馬)	0994-52-2124 0994-52-2105	こころの健康、精神保健福祉に 関すること	平日 8時30分-17時 ・来所相談は要予約
肝属地区障がい者 基幹相談支援センター (鹿屋市向江町)	0994-35-4801	障がい(精神・身体・知的)や 難病などのある方々の相談	月～土 8時30分-17時 ・土曜は電話相談のみ ・来所相談は要予約
特定非営利活動法人 ヒューマンネットワーク (鹿屋市大手町)	・相談専用 0994-40-1414 (緊急時:070-5810-5817) ・メール humannetwork@nifty.com	一人で悩みを抱えている方、い じめ・不登校・ひきこもり・ニ ート・フリーター等の相談	平日 10時-19時 ・来所相談は要予約 ・緊急時は時間外も対応
一般社団法人 パーソナルサービス支援機構 (鹿屋市西原)	フリーダイヤル 0120-836-183  ▲LINE	学校や職場、家庭等で、勉強や 仕事・人間関係に悩んだり、生 きづらさを感じている人、ひき こもり等の相談	365日 24時間対応 ・来所相談は平日10時- 16時対応。要予約。
鹿児島県精神保健福祉センター (鹿児島市)	099-218-4755	依存症(アルコール・薬物等)、 こころの健康、思春期等の相談	平日 8時30分-17時 ・来所相談は要予約
		精神科医による思春期相談	原則第3水曜9時-12時 ※来所相談のみ
こころ・つむぎの会 (自死遺族等の会)	099-218-4755 (県精神保健福祉センター)	家族等を自死(自殺)によって 亡くされた遺族の方々の分か ち合いの会	原則偶数月に開催 13時30分-15時30分 ・要予約
鹿児島県自殺予防情報センター (鹿児島市)	099-228-9558	自殺を考えている方や自死遺 族等の方の心の相談等	月・木 9時-12時 13時-16時 ・来所相談は要予約
こころの電話 (鹿児島市)	099-228-9566 099-228-9567	精神的不安など、こころの悩み に関すること	平日 9時-12時 13時-16時30分
鹿児島いのちの電話 (鹿児島市)	099-250-7000	自殺などのさまざまな困難を 抱え、一人で悩む方々の相談	365日 24時間対応
#いのち S O S (厚生労働省) 	0120-061-338 (自殺予防専用ダイヤル) ・他相談方法あり サイト参照	「死にたい」「消えたい」「生き ることに疲れた」人の相談	365日 24時間対応
よりそい ホットライン (厚生労働省) 	0120-279-338 ・他相談方法あり サイト参照	死にたいほど辛い、暮らしの悩 み、外国語による相談、DV・性 暴力、性別の違和や同性愛に関 すること	365日 24時間対応
こころの耳 (厚生労働省) 	・電話 0120-565-455 ・メール専用フォーム有  ▲LINE	働く方やそのご家族、企業の人 事労務担当者の方が対象。ここ ろ、仕事、人間関係等の相談	・電話・LINE 平日 17時-22時 土日 10時-16時 ・メールは24時間受付
SNS等による相談 (厚生労働省)	右のQRコード からアクセス 	年齢・性別を問わず SNS (LINE、 Facebook など) やチャットから 相談	・相談先により異なるた め要確認