

# 9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間 大切な命を守るために、気づいてください“こころのSOS”

☎ 保健センター ☎48-3751

市では、2019年3月にへきなん自殺対策計画を策定しました。「いのちを大切にし すこやかな毎日をおくれるまち」を基本理念として、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、取り組みを進めています。

## ▼ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人です。

## ▼ゲートキーパーに求められる4つの役割

- 役割1** 身近な人の変化に「気づく」  
周囲に普段と様子の違う人はいませんか。
- 役割2** 気づいたら「声をかける」  
「元気がないけど、どうしたの？無理してない？」など、勇気を出して声をかけてください。
- 役割3** 相手の気持ちに寄り添い「傾聴」する  
助言をするのではなく、じっくりと話を聴き、共感することが大きな支援になります。
- 役割4** 適切な専門家に「つなぐ」  
専門家につないだ後も、いつも見守っていることを伝えてください。



## ▼ひとりで悩まないで

こころの健康と体の健康は、密接に絡み合っています。繰り返される体の不調は、もしかすると、疲れた「こころ」からのサインかもしれません。こころの不調に気づいたら、早めに専門医、相談機関に相談してください。

# 10月1日は法の日 無料相談を利用してください

☎ 市民課戸籍係 ☎95-9880

## ▼法への理解を深めましょう

法の日とは、皆さんに法の役割や重要性について考えてもらうきっかけとなるようにと、「国をあげて法の尊重、基本的人権の擁護、社会的秩序の確立の精神を高めるための日」として定められました。

## ▼司法書士会無料法律相談会

**時** 10月5日(木) 13時～16時

**所** 市役所 2階談話室1

**内** 土地や建物の相続、売買などの登記、会社や法人の登記、簡易裁判所訴訟代理業務、筆界特定の手続申請など

☎ 司法書士会西三河支部 ☎0564-58-0246

## ▼土地家屋調査士会登記法律無料相談会

**時** 10月5日(木) 13時～16時

**所** 市役所 2階談話室2

**内** 土地建物の表題登記及び土地の境界に関する諸問題など

☎ 県土地家屋調査士会岡崎支部 ☎0564-55-8851

## ▼各種申請書などの作成は行政書士へ

行政書士会員でない人が、他人の依頼を受けて報酬を得て業務を行うことは、法律で禁止されています。官公署に提出する書類の作成を他人に依頼するときは、注意してください。行政書士は、行政書士法に基づき以下の業務を行っています。

- ・官公署に提出する書類、権利義務・事実証明に関する書類作成及び作成についての相談
- ・書類を官公署に提出する手続きの代理
- ・行政書士が作成できる書類の契約代理

☎ 県行政書士会 ☎052-931-4068

## ▼行政書士による書類作成無料相談会

**時** 10月5日(木) 13時～16時

**所** 市役所 2階談話室3

**内** 相続、贈与、売買、遺言、営業許可、会社法務、農地転用、開発許可、自動車登録、車庫証明など、行政手続き書類作成について

☎ 県行政書士会碧海支部予約担当 ☎48-8552