＼ 高知県のメンタルヘルスに関する情報を発信する総合サイト ／

「高知県メンタルヘルスサポートナビ」が始まります！

高知県依存症キャラクター のうのうくんとはあとりちゃん

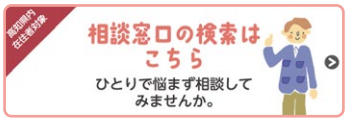
「高知県メンタルヘルスサポートナビ」は、悩みを抱えたあなたや、周りで支える方々をサポートする

高知県版のメンタルヘルス専門の情報サイトです。

いますぐアクセス!!　https://kochi-kyosei.pref.kochi.lg.jp/mental

check 01 つながる！

困りごとや悩みに応じた相談窓口があることをご存じですか？



あなたの困りごとや悩みに応じた相談窓口を検索することができます。どこに相談したらよいのかわからない等お悩みの場合は、こちらから検索を！

check 02 支える！

自殺予防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ぎ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

Web研修の動画を視聴することで、ゲートキーパーとしての知識を得ることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてみましょう。声をかけあうことで、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。

Web研修はこちらから

check 03 学ぶ！

心の病気という言葉はよく耳にする言葉である一方、マイナスのイメージを持つこともあり、誤解を生むことも少なくありません。
少しでも誤解をなくすため、心の病気について、正しく理解しましょう！

〈内容〉

- 自殺
- うつ病
- 依存症
- 統合失調症
- …etc

高知県　障害保健支援課

誰も孤立しない支え合いの地域づくり

高知家地域共生社会ポータルサイト OPEN!!

困りごとを一人で抱えていませんか？

あなたのまわりに気になる人はいませんか？
だれかに相談したい、人とつながりたい、
何かできることがないか知りたい…。
高知家地域共生ポータルサイトは、身近な相談先や地域の取り組みなど、みんなの力をつなげ地域で共に支え合うための情報をお届けします。

サイトはこちらから

https://kochi-kyosei.pref.kochi.lg.jp/

知りたい・相談したい・参加したい

相談窓口の検索機能と各分野の取り組み紹介

誰かのため、自分のために「何かしたい」「話を聞いてほしい」けど県内にどんなところがあるか分からない・・・。
ポータルサイトでは、市町村別、お悩み別に相談先を検索できるほか、介護・子育て・生活困窮・ボランティアなど各分野の県内の取り組みをご紹介しています。まずは知って、相談して、参加してみませんか？

利用したい

あったかふれあいセンター

子どもから高齢者まで、年齢や障害の有無にかかわらずふれ合うことのできる高知型地域共生社会の拠点で、県内に55拠点254サテライトあります。ポータルサイトでは各拠点の情報や、取り組みが見られます。ぜひご利用ください！

地域づくりに参画したい

高知家地域共生社会推進宣言

県、全市町村、全社会福祉協議会のほか、令和６年１月時点で102の企業・団体が支え合いの地域づくりに取り組むことを宣言しています。
ポータルサイトでは、宣言企業・団体を随時受付しています！

高知家地域共生社会ポータルサイトから高齢者・障害者福祉や子ども・子育てなど、様々な情報にアクセスできます！

高知家地域共生社会とは…

行政主体の「たて糸」

分野を超えた多機関協働型の包括的な支援体制

- 断らない相談窓口
- 分野を超えて連携する支援チーム

支援につなげる

困っている人

地域につなげる

地域主体の「よこ糸」

人と人とのつながりの再生に向けたネットワークづくり

- 民間企業による登下校の見守り活動
- 子育て経験者による相談など住民参加型の子育て支援
- 清掃やお祭りなどの地域活動

たて糸とよこ糸で織りなす地域共生社会の拠点としてあったかふれあいセンターを活用

高知家地域共生社会シンボルマーク

県民みんながお互いに寄り添い支えあうことで、安心して暮らし続けることができる「高知家地域共生社会」の実現につながることを「こうち」の文字で表現しています。

高知県地域福祉政策課