

令和4年1月19日

各団体の長
各団体の女性部の長 } 様

岐阜県商工労働部長

悩みや不安を抱える女性の相談窓口等の周知及び働きやすい職場
環境づくりについて

平素から本県の商工労働行政にご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、コロナ禍における厳しい経済情勢が続く中、県内では働く女性の自殺者
が増加しています。

県においては、こころの悩みや自殺などに関する電話や対面による相談窓口
のほか、より気軽に相談いただけるよう、毎週日曜日の夜間に臨床心理士等の
専門職によるLINE相談窓口「こころのサポート相談ほっと♡ぎふ」を設置し
ています。

また、「男女共同参画・女性の活躍支援センター」では、様々な悩みについて
の一般電話相談、臨床心理士による女性向け「こころの相談（面接相談）」、就労・
子育て相談など女性に寄り添った支援をしています。

つきましては、こうした相談窓口等について各団体の構成員及びその従業員
の方々に対して周知いただきますようお願いいたします。併せて、各職場において働
く女性の不安や悩みについて気軽に相談できる体制づくりや、職場環境の改善
など働きやすい職場づくりに取り組んでいただくよう、各団体の構成員への周
知をお願いします。

（添付資料）

- ・こころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」チラシ
- ・職域向けゲートキーパーリーフレット
- ・男女共同参画・女性の活躍支援センターリーフレット

商工労働部労働雇用課労働企画係	
係 長	中 島
電 話	058-272-1111 内線 3122

こころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」 【岐阜県公式】LINE相談窓口

電話や対面での相談に抵抗のある方にも、気軽にご相談いただけるよう、臨床心理士等の専門職によるSNS（LINE）を活用したチャット形式のこころの相談窓口を設置しています。

相談を受け付ける公式LINEアカウントでは、LINE相談以外の相談窓口も確認することができますので、この機会にぜひ「友だち登録」をお願いします。

どうやって相談するの？

岐阜県の公式LINEアカウントであるこころのサポート相談「ほっと・ぎふ」を友だち登録し、LINEアプリで相談してください。

相談の受付状況により、すぐに返信できない場合があります。



「友だち登録」の方法



2次元バーコードから

2次元バーコードを読み取って追加してください。

※公式LINEアカウント名の検索では、友だち登録できませんので、ご注意ください。



LINE

いつ相談できるの？

毎週日曜日の22時～翌3時（最終受付2時30分）に相談できます。

※令和4年3月までの実施となります。令和4年4月以降の実施については、あらためてお知らせします

だれが相談できるの？

岐阜県内にお住まいの方であれば、どなたでも相談できます。

LINE相談以外は、どんな相談窓口があるの？

岐阜県精神保健福祉センターホームページで、電話相談窓口を紹介しています。隣の2次元バーコードからホームページをご確認ください。



岐阜県精神保健福祉センター
ホームページ

働く仲間がゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

職場では、毎日顔を合わせますから、悩んでいる人の小さな変化に気づきやすいと思います。働く仲間がゲートキーパーの役割を担っていただくことで、大切な命を守ることが出来ます。

誰でも

ゲートキーパー

気づき

つなぎ

傾聴

見守り

夫や恋人からの暴力、 男女間のトラブルなどは

※原則として県内に在住もしくは在勤の方を対象とします。

岐阜県女性 相談センター (配偶者暴力相談支 援センター)	058-213-2131 電話相談 月～金 9:00～21:00 土・日・祝日 9:00～12:00 13:00～17:00 面接相談 平日9:00～17:00 年末年始除く
男女共同参画 ・女性の活躍 支援センター	058-278-0858 日曜、祝日、年末年始及び OKBふれあい会館休館日は 除く
一般電話相談	月～木、第1・3土 9:00～17:00
男性専門 電話相談 (男性相談員に よる電話相談)	第2・4金曜日 17:00～20:00
LGBT専門 電話相談 (性的志向、 性自認などの 電話相談)	第3金曜日 17:00～20:00
法律相談 (面談)	第2・4水曜日 13:00～16:00 (事前予約制)
こころの相談 (女性限定 ・面談)	第1・3木曜日 13:00～16:00 (事前予約制)



ゲートキーパーの役割を果たそう
とするあまり、支援者自身がスト
レスをため込んでしまうことがあ
ります。
対応に困ったときは、周囲の人に
相談するなどして、自らのメンタ
ルヘルスにも気を配るようにしま
しょう。

つらく苦しいお気持ちは、
こころの病気のサイン

かもしれません。

うつ病やアルコール依存症、
統合失調症などのこころの病気は
「死にたい」という気持ちと
関係があるとされています。
精神科や心療内科を受診することで、
つらく苦しい気持ちが軽減される
こともあります。

岐阜県精神保健福祉センターのHPには、
県内の医療機関の一覧がありますので、
参考にしてください。
(メンタルヘルスガイドブック)



岐阜県精神保健福祉センター メンタルヘルスガイドブック

検索

岐阜県精神保健福祉センター
(岐阜県障がい者総合相談センター内)
〒502-0854 岐阜市鷺山向井2563-18
電話 058-231-9724

発行：岐阜県精神保健福祉センター (令和3年9月)

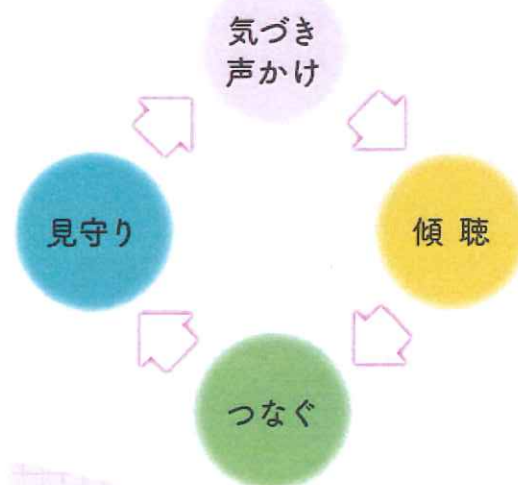
大切ないのちを守るために こころのSOSに気づいたら 働く仲間がゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を
かけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人の
ことです。

職場では毎日顔を合わせますから、悩んでいる人
の小さな変化に気づきやすいと思います。

働く仲間がゲートキーパーの役割を担っていただ
くことで、大切な命を守ることができます。

あなたの声かけが
ゲートキーパーへの第一歩です。



役割1 気づき、声かけ

あなたの周りにこんな人はいませんか？

- ☐ 過重労働が続いている
- ☐ 元気がない、無表情、口数が少なくなった
- ☐ 仕事上のミスが多くなった
- ☐ 転勤、昇進、配置転換など職場環境が変わった
- ☐ 「会社を辞めたい」「死にたい」と言う
- ☐ 遅刻や無断欠勤がある
- ☐ 食事が減っている
- ☐ 最近身近な人と死別した
- ☐ 借金をしているようだ



こんな声掛けを実践してみましょう

「最近、元気がないけど無理してない？」

「最近眠れてる？」「ごはん食べてる？」

「良かったら、少し話をしない？」

「しんどそうだね、とても心配してます。」 など

こんな態度やことばはNGです

安易な激励	「がんばって！元氣出して！」の励ましは、かえって「自分のことを理解してもらえない」と、強く感じ取ります。具体的な方法を、ともに考えましょう。
価値観の押し付けや説得	こちらの痛みは本人しかわかりません。こちらの価値観で説き伏せようとしても、「この人に話しても無駄」と言う思いが出てきます。
批判や否定	批判や否定をせず、悩みを真剣な態度で受け止め、相手のペースに合わせながら傾聴し、その人の「思い」の理解に努めましょう。
「もう安心」という勝手な判断	取巻く原因が改善されなければ、いずれまた、もとのこころの状態に戻ります。

働きざかりの年代で、「自殺」が増えています。
「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」「男女問題」などがあり、原因は様々です。

こころの悩みや自殺に関する相談は

岐阜いのちの電話相談	058-277-4343 毎日 19:00～22:00 第1・3 金曜日のみ 深夜帯として22:00～翌日 19:00
メール相談 (岐阜いのちの電話)	inochi-mail@ktroad.ne.jp (無料) 相談は3回まで、原則5日以内に返信
自殺予防 いのちの電話	フリーダイヤル 0120-783-556 (無料) 毎月10日 8:00～翌日 8:00 ナビダイヤル 0570-783-556 (有料) 毎日 10:00～22:00
こころの ダイヤル119番	058-233-0199 月～金 10:00～12:00、13:00～16:00 土日・祝日及び年末年始を除く 通話料有料

こころとからだの健康に関する相談は

(月～金 9:00～17:00 土日・祝日及び年末年始を除く)

精神保健 福祉センター	058-231-9724	県下全域
岐阜保健所	058-380-3004	羽島市、各務原市、 山県市、瑞穂市、 本巣市、羽島郡、本巣郡
西濃保健所	0584-73-1111	大垣市、海津市、養老郡、 不破郡、安八郡、揖斐郡
関保健所	0575-33-4011	美濃市、関市、郡上市
可茂保健所	0574-25-3111	美濃加茂市、可児市、 加茂郡、可児郡
東濃保健所	0572-23-1111	多治見市、 瑞浪市、土岐市
恵那保健所	0573-26-1111	中津川市、恵那市
飛騨保健所	0577-33-1111	高山市、飛騨市、 下呂市、大野郡
岐阜市保健所	058-252-7191	岐阜市

経済的な悩みの相談は

(借金・多重債務・失業・消費生活・相続)

県民生活相談 センター 消費生活専用 ダイヤル	悪質商法や商品・サービスに関する トラブルなど 058-277-1003 平日 8:30～17:00 土 9:00～17:00 祝日、年末年始除く
司法書士総合 相談センター	多重債務の無料面談相談 058-248-1715 (予約要) 曜日、時間は地域ごとに異なります。
日本司法支援 センター 「法テラス・ サポートダイヤル」	法制度及び相談窓口に関する情報提供、 民事法律扶助による無料法律相談 0570-078374 平日 9:00～21:00 土 9:00～17:00
日本司法支援 センター 岐阜地方事務所 (法テラス岐阜)	0503383-5471 平日 9:00～17:00 祝日、年末年始は休業

役割2 傾聴

- ・話しやすい環境で、話しをささげらずに、ゆっくりと本人の話に耳を傾けましょう。
- ・一方的に質問したり急がせたりせず、本人が話す気になるまで、じっくり待つことも大切です。
- ・「死にたい」と打ち明けられてもうろたえずに、「死にたいと思うくらいつらい気持ちを、よく話してくれましたね。」とねぎらい、気持ちを受け止めましょう。

役割3 つなぐ

- ・個人で抱え込まないで、職場の産業保健スタッフや、適切な専門機関につなぎましょう。
- ・一方的に押し付けず、相手の理解を得ましょう。

役割4 見守り

- ・相談先へつないだ後も、引き続き見守っていることを伝え、相談があれば受け止めましょう。

各種講座(参加無料)

働く女性向け

キャリアアップ講座

キャリア継続に向けた問題解決方法やワンランクアップの仕事術を学び、理想とするキャリア実現をめざす講座を開催します。

育児休業者に対する復帰支援

育児休業からの復帰後、仕事と育児・家事との両立に関する不安を解消し、出産・育児後も働き続けられるよう、モチベーションをアップできる講座と交流会を開催します。

再就職を希望する女性向け

再就職のためのマインドアップ講座

仕事と家事・育児・介護等との両立を目指す女性の様々な悩みを解決し、就職活動に直結する実践的な講座を開催します。



講座の様子

合同企業説明会

働きやすい職場環境整備を進める、「岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進エクセレント企業」などによる合同企業説明会を開催します。

起業を目指す女性向け

女性のための起業講座

働き方の一つとして“起業”を考え、起業とは何かを学ぶ初歩的な内容から、起業計画を立てる中級的な内容までを段階的に学ぶ講座を開催します。



講座の様子

企業支援(参加無料)

働く女性と企業のためのキャリア☆ナビ

キャリアカウンセラーが企業に出向き、キャリア☆ナビ(講座・検討会)を行い、企業と女性従業員がそれぞれの課題を共有し、女性活躍推進や継続就業への意欲向上につなげます。

イクボス養成講座・学習会

イクボスの拡大促進に向け、「岐阜県ワーク・ライフ・バランス推進エクセレント企業」の経営者などによる実践的なノウハウを提案します。

企業等内研修(講師派遣)

企業等が開催する男性の育児参画や子育て不安の解消、仕事と家庭の両立などをテーマにした研修会に講師を派遣します。

アクセスマップ



交通案内

■電車でお越しの場合

JR岐阜駅(北口)から「岐阜バス」で約20分
名鉄岐阜駅から「岐阜バス」で約25分
JR西岐阜駅から「西岐阜・くるくるバス」で約12分

■お車でお越しの場合

名神高速道路・岐阜羽島ICから車で約20分
※無料駐車場あり

岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター

利用時間 9:00～17:00

休館日 日曜、祝日、年末年始、OKBふれあい会館休館日

住所 〒500-8384 岐阜市藪田南5-14-53
OKBふれあい会館第2棟9階

TEL 058-214-6431

FAX 058-214-6432

URL <https://gifujo.pref.gifu.lg.jp/>



ぎふジョ!

女性の活躍を応援するポータルサイト



二次元コードからも検索できます。

ぎふジョ!

検索

各種講座・セミナー等は、変更・中止になる場合がありますので、ポータルサイト「ぎふジョ!」をご確認ください。

岐阜県

男女共同参画・
女性の活躍支援センター

女性の活躍支援事業

女性の活躍を支援するため、
個別相談やセミナーを
開催しています。



就労・子育て相談(無料相談)

子育て、就労、介護など、女性がさまざまなライフイベントで直面する課題に対し、自身のキャリアビジョンと一緒に考え、新たな一歩に向けた「伴走型サポート」を行います。
キッズスペースも完備しております。お気軽においでください。
(月～金曜日 9:00～17:00・予約制)

キャリア☆ナビ(参加無料)

一人ひとりに寄り添った伴走型のサポートで女性のキャリア形成をナビゲートします。「講座」を開催していますので、お気軽にご参加ください。お子様とも参加できます。

※「講座」とは…

適職診断やコミュニケーション方法など、参加型で学ぶ1時間程度の講座です。

- ♥ 毎週水曜日 午前・午後 各1回
- ⑤ 午前の部…10:00～11:00
- ⑤ 午後の部…14:00～15:00
(予約制)



講座イメージ

※ 中濃・東濃・飛騨圏域やオンラインでも開催しています。
詳しくは、ポータルサイト「ぎふジョ」をご確認ください。

求人情報検索(利用料無料)

ハローワークの求人票をセンター内のパソコンで検索できます。
(印刷可・予約制)



パソコン検索など

ひとりで悩まないで！
まずはお電話ください。

男女が共に自分らしく生きられるように
こころのモヤモヤ(人間関係の悩みなど)
話ませんか？



電話相談



058-278-0858

秘密厳守・相談料無料(通話料はかかります)

一般電話相談

親子・夫婦・嫁姑等の人間関係に関するさまざまな悩みについて、相談員がお話をお聞きます。

- ♥ 毎週月～木曜日 第1・3土曜日
- ⑤ 9:00～17:00

男性専門電話相談

生き方、夫婦問題、仕事や介護など男性が抱える様々な悩みについて、男性相談員がお話をお聞きます。

- ♥ 第2・4金曜日 ⑤ 17:00～20:00

LGBT専門電話相談

LGBTの方やその家族・友人・パートナーなど周囲の方々が抱える様々な悩みについて、専門相談員がお話をお聞きます。

- ♥ 第3金曜日 ⑤ 17:00～20:00

面接相談(事前予約制)

法律相談

- ♥ 第2・4水曜日 ⑤ 13:00～16:00

こころの相談 (女性限定)

- ♥ 第1・3木曜日 ⑤ 13:00～16:00

男女共同参画事業

男女が互いを尊重し、だれもが自分らしく
輝ける社会(男女共同参画社会)を目指し、
セミナーや交流会を開催しています。



男女共同参画講座

男女共同参画社会の実現に向けた課題・視点についての理解を深めるための講座・フォーラムや男性が主体的に家事・育児・介護等へ参画することを目的に、男性の意識を改革する「イクメン・家事メン養成講座」を開催します。



講座の様子

男女共同参画推進サポーター

県民の皆さまと県との橋渡しを行うとともに、男女共同参画社会づくりに関する活動をしていただく「男女共同参画推進サポーター」を募集しています。

スキルアップ講座・サポーター交流会

活動に役立つ講座や、他のサポーターの方々との情報交換を目的とした交流会を開催します。

交流機能

セミナー室等(OKBふれあい会館内)を男女共同参画社会づくりに必要な活動のためのセミナー、研修会または相談対応の場として利用することができます。



セミナー室

情報機能

男女共同参画等に関する図書等の貸出を行っています。貸出には、初回時に利用者登録が必要です。



図書・DVD等