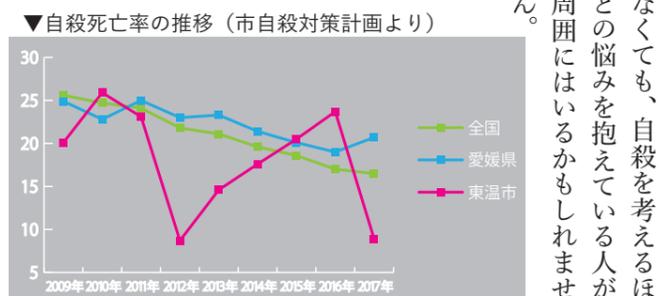




ぐっすり眠れていますか？

3月は自殺対策強化月間です。周りの人の不調のサインに気づく、ゲートキーパーが必要です。

食 食事が減った、疲れが顔をしていて、ため息が目立つ、口数が減った…。家族や身近な人が「いつもと違う」様子を見せることはありませんか？
 周りが気づかないうちに一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうことも。大切な人の命を守るために、いつもと違う様子に気づいたら、勇気を出して声をかける命の門番になってください。あなたの声を待っている人がきっといます。



5人に1人が自殺を考える

東温市の自殺死亡率（※1）は2009年以降減少しており、県と同様に減少傾向ですが、1人でも自殺という道を選ぶ人がいる原因を知る必要があります。

厚生労働省が平成28年度に行った調査によれば、5人に1人が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。自分は自殺を考えたことが

サインに気付くこと

死にたいと考えている人自身も、自殺に至る前に何らかのサインを出しています。自殺はその多くが防ぐことのできる問題なのです。

自殺を防ぐためには、家族や職場の同僚、学校の友人など周囲の人たちがサインに気づいて、本人をしっかり支えていくことが大切です。

心の不調のサインには次

ゲートキーパー、4つの役割

行政の相談窓口や民生児童委員だけではなく、家族や同僚、友人といったさまざまな立場の人がゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

（声かけの例）
 眠れてますか？
 どうしたの？何か辛そうだけど…。
 何か悩んでる？力になれることはない？

傾聴 誠実に、尊重して相手の感情を否定しない

（ポイント）
 心配していることを伝える。悩みを真剣な態度で受け止め、誠実に、尊重して相手の感情を否定しない。話を聞いたら、ねぎらいの言葉を。

つながり 早めに専門家に相談するよう促す

（ポイント）
 相談窓口確実につながるように、可能な限り家族や友人など周囲の連携先に直接連絡を取り、相談場所や日時を具体的に設定、相談者へ伝える。

見守り 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

（ポイント）
 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。（連携後も、必要があれば相談に乗ることを伝える）



のようなものが挙げられます。2週間以上不眠が続いている◇いつもイライラして情緒が不安定◇遅刻、早退、欠席（欠勤）が増える◇口数が少ない◇物事をネガティブにとらえる◇死をほめる◇めかす

気づく、傾聴する、つながり、見守るゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、必要な支援につなげて見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。ゲートキーパーの役割は自殺の危険性を抱えた人に気づき、適切にかかわること。特別な資格はありません。ポイントは「気づき」「傾聴」「つながり」「見守り」という周りを思いやる気持ちです。

悩みを抱えている方へ

心身の不調を感じたり、不安があったりしたら、一人で抱えずにまずは相談しましょう。いつもと違う心

寄り添う心得を身に付けよう
ゲートキーパー養成講座

日時 3月2日(日) 13時30分～15時
 場所 中央公民館2階 第1、2研修室
 講演 あなたもできる気づき、声かけ、つながり
 講師 認定NPO法人こころ塾 心理カウンセラー 菅 奈奈美 先生
 申込 川内健康センター ☎966-2191

身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があったりしていませんか。決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。

あなたの周りにいるたくさんの方が、あなたの支えになりたいと思っています。あなたが相談できる場所は身近にあります。気軽にご連絡ください。

川内健康センター
 ☎966-2191

※1 自殺死亡率=自殺者数÷人口×10万人（人口10万人当たりの自殺者数）