



誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して

自殺対策の重要性の理解と関心を深め、自殺対策を総合的に推進するために、9月10日～16日は自殺予防週間とされています。

自殺の要因はひとつではなく、その多くが社会構造・経済的要因等、複雑な問題が関係した心理的に追い込まれた末の死であると言われています。

ひとりでも多くの自殺者をなくすため、自身のことやまわりで悩んでいる人の心の健康や命の大切さを改めて考える機会となるようにご協力をお願いします。

ゲートキーパーの役割

まわりで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、見守る人のことを『ゲートキーパー』と呼びます。特別な研修や資格は必要ありません。

誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。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。一人一人がそれぞれの立場でゲートキーパーの役割を担うことが自殺の予防として期待されています。



気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

家族や仲間の人の様子がいつもと違うとき…

サイン→眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど

まずは「声かけ」が重要です。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちを尊重し「そうだったんだ」と共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連絡を取りましょう。

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体やこころの健康状態について、自然な雰囲気ですべてを話して優しく寄り添いながら見守り、必要があれば専門家に相談しましょう。

ゲートキーパーは4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

ゲートキーパーは命の門番

ゲートキーパーは「命の門番」と位置付けられています。

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通じて「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。一人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから行動を起こしていくことがゲートキーパーの第一歩につながります。難しくとらえすぎる必要はありません。悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聴くことは大きな支えになるはずです。困ったときには相談窓口や専門家の力を頼りましょう。

【こころの健康相談機関】

子育て福祉健康課(TEL：63・3801) (平日午前8時30分～午後5時15分)

御坊保健所(TEL：22・3481) (平日午前9時～午後5時45分)

こころの電話(TEL：073・435・5192)

(平日午前9時30分～12時・午後1時～4時)

『こころの健康相談』ご利用案内

不眠、うつ、統合失調症、さまざまな依存症、認知症、ひきこもりなど、こころの不調でお困りではありませんか？

御坊保健所では、精神科医(嘱託医)による相談日を月に2回設けております。1人で悩んでいる方、家族の事でお困りの方など、お気軽にご相談ください。

日 程

9月	10月	11月
14日(木)	12日(木)	9日(木)
26日(火)	24日(火)	28日(火)



時 間 いずれも午後2時～

※完全予約制となっております。

予約が多い場合、次回以降の日程になることがあります。

【お問い合わせ先】 御坊保健所 保健課(御坊市湯川町財部859-2)

(TEL：24・0996) (FAX：23・3004)

★各市町の保健師を通じて、もしくは保健所まで直接お問い合わせください。

まずは精神保健福祉相談員・保健師がお話をきかせていただきます。

献血の実施について

現在、輸血用血液が不足しています。皆さま方のご協力をよろしく申し上げます。

日 程 9月5日(火)

時 間 ①午前9時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時30分

場 所 ①日高町役場 ②ひだか博愛園 みちしお



【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL：63・3801)