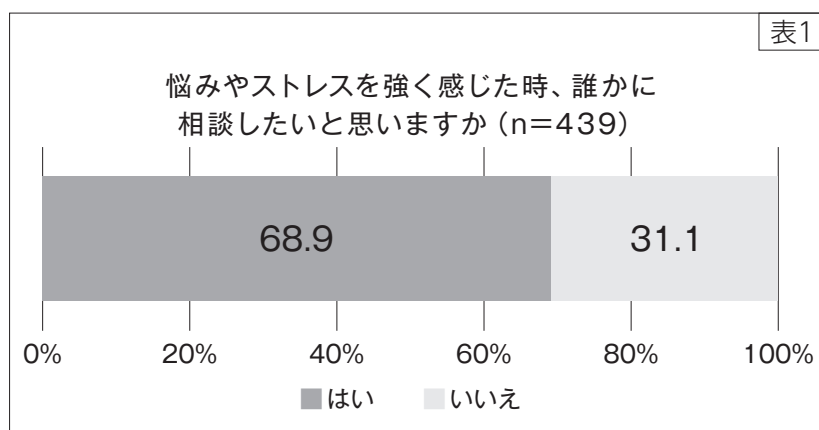


9月10日(水)～16日(火)は  
自殺予防週間

SOS

気づいていますか？  
周りの人の「こころのサイン」

問健康介護課 TEL22-6838



皆さんは、ストレスを感じた時に  
どうしていますか。好きな物を食べ  
る、ゆっくり休む、テレビや動画を  
見る…。人それぞれストレスの解消  
方法があります。

解消方法の一つに「誰かに話す」と  
いう方法もあります。左の表は令和  
元年度に市で実施した健康増進計画  
策定におけるアンケート調査結果の  
一部です。

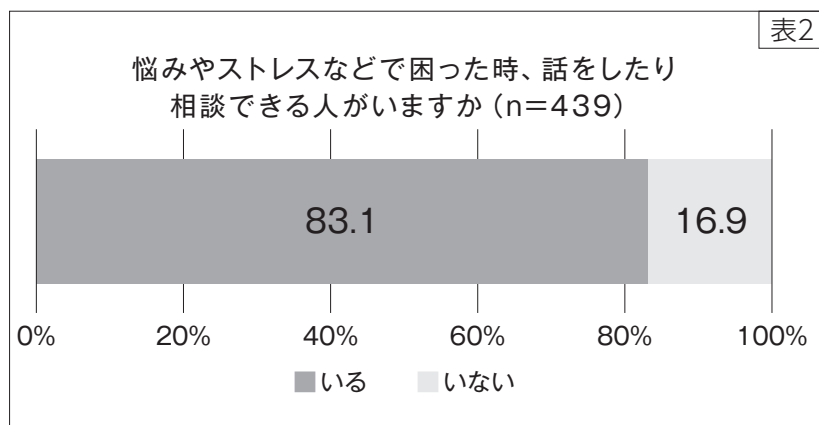


表1や2から、「悩みやストレス  
を強く感じた時に誰かに相談した  
い」と思う人が約7割いること、「悩  
みやストレスなどで困った時、話を  
したり相談できる人がいる」と回答  
した人が約8割いることが分かりま  
す。皆さんにも、自分の身の周りに  
悩みやストレスを抱えている人がい  
て、話を聞いたり相談に乗ったりし  
た経験がある人もいるのではないで  
しょうか。

## ゲートキーパーを知っていますか？

ゲートキーパーとは、心理的・社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人など、自殺の危険を抱えた人に気づき、対応（声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）をする人のことを指し、「命の門番」と位置づけられることもあります。困っている人や悩みを抱えている人の存在に気づき、その人に寄り添う立場の人とも言えます。

## 実はあなたもゲートキーパー

ゲートキーパーとなるための特別な資格はありません。地域の医師や保健師などをはじめ、行政や関係機関などの相談窓口、民生委員、ボランティア、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。つまり、どんな人でもゲートキーパーになり得るのです。役割というと身構えてしまうかもしれませんが、家族がいつもと違う様子だったり声をかけてみる、友人が悩みを相談してきた時に話を聞くなど、普段なにげなくやっている行動が、実はゲートキーパーとしての働きになっていることがあります。

### 気づく

家族や友達など周りの人の変化に気づいて、声をかける。



家族の様子がいつもと違うかも

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。



何かあればいつでも話を聞くよ

### つなぎ

早めに専門家に相談するように促す。



専門家に相談してみない？一緒について行くよ。

### 見守り

温かく寄り添いながら、じっくり見守る。



一人じゃない。私たちがついてるよ。

## ゲートキーパーの4つの役割

【参考】厚生労働省HP「まもろうよ、こころ」/「ゲートキーパー」など



▲相談窓口一覧



自分の「こころ」も周りの人の「こころ」も大切にしよう。

相談機関は気軽に相談できるゲートキーパー

自分の悩みがなかなか解決しない時や周囲に悩んでいる人がいるけれどその悩みの解決が難しい時などは、公的な相談機関を利用してみるのも選択肢の一つです。

左の2次元バーコードを読み込むと、厚生労働省が作成した「相談窓口一覧」につながります。悩みを抱えている人の事情や年代、相談できる方法や時間などに合わせて相談方法を選べます。気軽に利用してみてください。

また、市では、11月にゲートキーパー研修を実施予定です。詳しくは、広報10月号でお知らせします。