『主きる別の『を支えるゲートキーパ9月10日から16日は「自殺予防週間」

◎問い合わせ(福祉課)☆23-2980や、自殺を防ぐ「ゲートキーパー」について考えてみませんか。毎年9月10日からの1週間は自殺予防週間です。この機会に命の大切さ

本市の自殺者の現状

す。
 本市の昨年の自殺者数は31人で、本市の昨年の自殺者数は31人で、本市の昨年の自殺死亡率は18・人口10万人当たりの自殺死亡率は18・人口10万人当たりの自殺死亡率は18・人口10万人当たりの自殺者数は31人で、本市の昨年の自殺者数は31人で、

ゲートキーパーの役割

適切な方向へ導きます。を聞くなど次の5つの行動により、いわば「命の門番」として、その人いわば「命の門番」として、その人に「命を断つ」選択をさせないため、

つ気付き

とっては大きな悩みやストレスにな他人には幸せに見えても、本人にな悩みの要因になることがあります。人との死別など、人生の転機が大き

出している人はいませんか。欲が無い」「口数が少なくなった」など、あなたの周りにSOS信号をいが無い」「口数が少なくなった」では、おいば、おいば、おいば、おいば、おいば、おいば、おいば、おいば、おいば、

②声掛け

悩みを打ち明けられずにいる人は、誰にかもしれません。



ることも少なくありません。けられることで、自殺を思いとどまらから作ってあげましょう。声を掛

きっかけをこち

(声の掛け方の例)

- どうしたの? 元気がないね
- してもらえないかなぁ ばみでもあるの? よかったら話

③傾聴

に耳を傾けましょう。大切なのは、声を掛けた後は、しっかりと悩み

- 悩みを理解する態度をとる
- ・「大変だったね」と共感する

4相談機関へのつなぎ

つけず、相談に行きやすい状況をつましょう。その際は、一方的に押したり、相談をするように勧めたりし必要な場合は、専門機関を紹介し

くります。

【相談機関】

ンター内)
こころの電話(県精神保健福祉セ

☎0985−32−5566

9-内) ☎8-6800 電球保健センター (高城保健センター) (高城保健センター) (高城保健センター) (100 年 100 日 10

センター内) ☎62-4411 西部保健センター(高崎福祉保健

⑤見守り

温かく見守り、回復を支えます。なります。専門機関につないだ後もている」という安心感は心の支えにらせている人にとって、「見守られらせている人にとって、「見守られ

タビュー

ョ 晶祉課 保健師 内村 **紋歌**さん

あなたの周りで、 「最近、元気がない」 など何らかのサイン を発している人はい

ませんか。ゲートキーパーは「人と人を つなぐ架け橋」のような役目なので、専 門的知識を必要としません。あなたも養 成講座などに参加して、ゲートキーパー として悩みなどがある身近な人に寄り添 い、支えてみませんか。

市主催の「ゲートキーパー養成講座_」

- ●日時 9月17日休 10時~12時
- 場所 市役所南別館4階 研修室定員 15人 ※申し込み順