

9月10日から16日は「自殺予防週間」 『生きる力』を支えるゲートキーパー

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。

◎問い合わせ 福祉課 ☎23-2980

本市の自殺者の現状

本市の昨年の自殺者数は31人で、人口10万人当たりの自殺死亡率は18.7です。この値は、平成15年をピークに減少していますが、全国の自殺死亡率15.6と比較して高い状況です。

ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーは、悩んでいる人に「命を断つ」選択をさせないため、いわば「命の門番」として、その人の様子や体調の変化に気付き、悩みを聞くなど次の5つの行動により、適切な方向へ導きます。

① 気付き

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

る場合があります。「眠れない」「食欲が無い」「口数が少なくなった」など、あなたの周りにSOS信号を出している人はいませんか。

② 声掛け

悩みを抱えている人は、誰にも悩みを打ち明けられずにいるかもしれません。まずは、話すきっかけをこちらから作ってあげましょう。声を掛けられることで、自殺を思いとどまることも少なくありません。



【声の掛け方の例】

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

③ 傾聴

声を掛けた後は、しっかりと悩みを耳を傾けましょう。大切なのは、

本人の気持ちを尊重することです。助言する必要はなく「うなづく」だけで十分です。

相手のつらい気持ちを受け止めることが大切で、責めたり、励ましたりしてはいけません。話を聞いた後は、話してくれたことに感謝の気持ちを表し、つらい思いをしてきた手をねぎらいます。

【ねぎらい方の例】

- ・ 悩みを理解する態度をとる
- ・ 「大変だったね」と共感する

④ 相談機関へのつながり

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

くります。
【相談機関】
◎この電話（県精神保健福祉センター内）
☎0985-32-5566
◎都城保健所 ☎23-4504
◎市役所福祉課 ☎23-2980
◎東部保健センター（高城保健センター内）☎58-6800
◎西部保健センター（高崎福祉保健センター内）☎62-4411

⑤ 見守り

つらい気持ちを抱え、孤独感を募らせている人にとって、「見守られている」という安心感は心の支えになります。専門機関につないだ後も温かく見守り、回復を支えます。

インタビュー

あなたもゲートキーパーになりませんか？



福祉課 保健師
あやか
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(木) 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