

にいかっぷ健康通信 第10号

新冠町民のみなさま、お元気でお過ごしですか？

厚生労働省では、自殺対策についてひとりひとりが理解と関心を持ってもらえるよう、3月を自殺対策強化月間としています。今回の健康通信では、「ゲートキーパー」についてお伝えします。



記事担当：保健師 村上

～ゲートキーパーを知っていますか？～

あなたの「気づき」で救えるいのちがあります



日本の年間自殺者数は約2万人に及んでいます。悩みや苦しみをたったひとりで抱え込み、誰にも相談できず、自ら命を絶つという悲劇が私たちの身近で起きています。

自殺を考えている人は、口にださなくても何らかのサインを発していることをご存じですか？

ゲートキーパーとは、そのサインにいち早く気づき、支え、見守る「命の門番」です。特別な資格は必要ありません。私たち一人ひとりが「大切な誰か」のゲートキーパーとなることができます。

ゲートキーパーの4つの役割

ゲートキーパーには、自殺のリスクがある人に“気づき”、寄り添うように“話を聴き”、その上で必要な支援に“つなぎ、見守る”という4つの大切な役割があります。

役割1 気づき

悩みや不安などの問題を抱え、自殺に傾いている人は、何らかのサインを出しています。相手のことを大切に想うあなただからこそ気づくサインもあります。表情や行動などの些細な変化に気づくことが、ゲートキーパーとして、まず最初の重要な役割です。

【あなたのまわりで気になる人はいませんか？】

- | | |
|--|---|
| ☐ 体調不良や不眠を訴えるようになった | ☐ 交流を避けるようになった |
| ☐ 表情が暗く元気がない | ☐ 食欲がない、酒量が増えた |
| ☐ 遅刻や欠席（欠勤）が増えた | ☐ 死をほのめかす、投げやりな態度をとる |

おかしいと思ったら勇気を出して「声かけ」を

悩みごとは、なかなか他人に打ち明けにくいものです。もし、あなたが悩みを抱えているとしたらどうでしょう？誰かの一言に救われることがあるかもしれません。あなたの勇気ある声かけが、相手に悩みを打ち明けさせるきっかけを与えることになります。

「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えましょう

「元気がないけど無理していない？」 「最近、眠れてる？」 「何か力になれることはない？」

役割 2 相手の気持ちに寄り添って話を聴く(傾聴)

悩みを打ち明けられたら、まずはこれまでの苦勞をねぎらい、安心して話せる雰囲気をつくりましょう。もし、「死にたい」と打ち明けられても話題をそらさず、真剣に悩みを受け止め、相手の気持ちに寄り添う姿勢が大切です。

苦勞をねぎらい、相手に安心感を与えましょう

「話してくれてありがとう」
「つらかったね。大変だったね」



役割 3 つなぐ

悩みを話すことで、気持ちを前向きにできる場合もありますが、本当の問題解決に導くためには、専門家の力が必要です。しかし、医療機関の受診や専門機関への相談には抵抗がある場合もあります。相手の意思を尊重し、適切な支援につなぐためのサポートをしましょう。

安心して受診や相談ができるように促しましょう

「こんな相談先もあるけど、どうかな？」
「一人で心細いなら一緒に行ってみない？」



役割 4 見守り

これまでと変わらず相手に寄り添い、専門家につないだあとも見守っていることを伝えましょう。あなたの見守りを感じて安心感を得ることが大きな支えとなります。

相談機関

こころの
けんこう そうだん どう いっ
健康相談統一
ダイヤル

おこなう まもろうよ こころ
 **0570-064-556**
でんわ けんこう そうだん どう いっ
電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の
こうどき そうだん どう いっ
公的な相談機関につながります。相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

ゲートキーパーとは

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。

えすえぬえす そうだん あんない
SNS相談案内

らいん
LINE・チャットで
相談ができます。



まもろうよこころ SNS

検索

し えんじょうほう けんさく
支援情報検索サイト

でんわ メール SNS など様々な
ほうほうの相談窓口を紹介しています。



し えんじょうほう けんさく
支援情報検索サイト

検索

よりそい
ホットライン
24時間対応

フリーダイヤル つなぐ ささえる
 **0120-279-338**
いっばんでき せい かつじょう なや せい かつ こんきゅう しやう たい そう こんどき でんわ まどぐち
一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

あつてき そうだん かつ
FAXで相談される方

FAX **03-3868-3811**

いわて けん みやぎ けん ふくしま けん ない
岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方

フリーダイヤル つなぐ つつむ
 **0120-279-226**
ガイドランスで専門的な対応も選べます(外国語含む)

あいローでん わ おと らいん あうと
IP電話及びLINE OUTからおかけの方

050-3655-0279