

# 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

毎年9月10日～16日は、自殺対策基本法に基づき「自殺予防週間」と定められており「いのちを支える自殺対策」という理念を前面に打ち出した啓発活動を推進しています。この機会に、ゲートキーパーについてご紹介いたします。

## ゲートキーパーについて

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。特別な資格は必要ありません。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、自殺対策につながります。

## ●ゲートキーパーの心得（ゲートキーパー手帳より）

- ・自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- ・温かみのある対応をしましょう

- ・真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう

- ・相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう

- ・相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう

- ・心配していることを伝えましょう
- ・わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう

- ・一緒に考えることが支援です

- ・準備やスキルアップも大切です

- ・自分が相談にのって困ったときにつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう

- ・ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

有田川町では、これまで約200人の方がゲートキーパー養成講座を受講され、活動への協力が可能な方には自殺対策の啓発活動などにご協力いただいております。今年度も、ゲートキーパー養成講座を開催予定ですので、ぜひご参加ください。

悩みや不安を抱えて困っていると

きには、相談できる場所があります。特に子どもは、長期休暇明け前後に不安を感じたり悩んだりすることがあるかと思えます。身近な人の様子がいつもと違うと感じたときには、声を掛けてみてください。そして、電話やSNSでの相談窓口もありますので、ぜひ相談してみてください。

## 主な相談窓口一覧

### ●電話相談窓口

- ・ #いのち SOS / 専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。



☎ 0120・061・338

（24時間対応）

- ・ よりよいホットライン / どんな人の、どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決できる方法を探します。



☎ 0120・279・338

（24時間対応）

- ・ いのちの電話

☎ 0120・783・556

（16時～21時・毎月10日8時～翌日8時）

☎ 0570・783・556



（10時～22時）

- ・ チャイルドライン / 18歳までの

子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。



☎ 0120・99・7777

（16時～21時）

- ・ こころの健康相談統一ダイヤル / 「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。



☎ 0570・064・556

（相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります）

### ●地域の相談窓口

- ・ 支援情報検索サイト / どこに相談したらいいか分からないときは支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。



※その他のSNS相談もあります。詳細は厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/index.html>) をご覧ください。

