

# 大切ないのちを守るために

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

日本における自殺者数は平成10年（1998年）以降、3万人前後の状況が続いていましたが、平成22年（2010年）以降は減少を続け、近年は2万人ほどの水準となつています。しかし今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、自殺リスクが高まっているともいわれています。

自殺はその多くが追い込まれた末の死であり、自殺の背景には健康問題だけでなく、過労や生活困窮、育児疲れ・介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因があります。

ひとりでも自殺者をなくすために、すべての人に「ゲートキーパー」としての役割が求められています。

## 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、見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。人は自殺をしたいと思うほどの悩みを抱えた時、家族や友人など身近な人に悩みを打ち明けるこ

とがあるといわれています。そのことから、二人一人がそれぞれの立場でゲートキーパーの役割を担うことが自殺予防として大切です。あなたの大切な人の命を守るためにも、ゲートキーパーとしての役割をひとつひとつ具体的に見ていくことにしましょう。

### ●気づき／家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

眠れない・食欲がない・口数が少なくなったなど、大切な人の様子がいづれと違ふとき、まずは声掛けが必要です。

・例／「眠れてる?」「何か悩んでる?」「よかったら話して」「なんか元気がないけど大丈夫?」「何か力になれることはない?」

### ●傾聴／本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

悩みを話してくれたらまずほしつかりと悩みに耳を傾けましょう。本人の気持ちを尊重し『そうだったんだ』と共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

ここで本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

### ●つなぎ／早めに専門家に相談するよう促す。

こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連絡をとりましょう。

### ●見守り／温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

優しく見守り、今後も必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。

このように話を聞き、一緒に考えてくれる人の存在は、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

しかしゲートキーパーとしての役割を果たす人自身の健康管理、悩み相談も大切であることを忘れないでください。

有田川町ではゲートキーパーの役割をより詳しく学べる「ゲートキーパー養成講座」を平成26年度（2014年度）から開催しています。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、講座の開催は未定です。今後開催する場合は本紙や回覧物などでお知らせします。ぜひご参加ください。

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します!

### ベビーマッサージ&ママ・ヨーガ

- 日時／11月16日(月) 10:00～11:00  
12月4日(金) 10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 対象／親子(2カ月から1歳程度の子ども)
- 定員／各回10組 ●参加費／無料
- 申し込み／11月2日(月)から受け付けます。

状況により予定を変更することがあります。お気軽にお問い合わせください。実施状況は町ホームページでもお知らせしています。

	開設日時など（場所は「にこにこひろば」以外、子育て支援センター）	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	8:30～17:15
子育て相談・ほっとルーム &お庭開放	火曜日～木曜日	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	金曜日（6日、20日、27日） ※13日はお休み。 ※予約制。詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00
にこにこひろば (1歳半～)	25日(水) 10:00～11:00「木のおもちゃで遊ぼう」(予約制) ※場所は金屋文化保健センター	
「トランポリンと 乗り物で遊ぼう」	13日(金) 9:00～11:45、13:30～15:15(予約制・45分入れ替え制) ※詳細は予定表でご確認ください。	

子育て支援センター ☎090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）