

## 大切ないのち

健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

9月10日の「世界自殺予防デー」から1週間は、自殺予防に関する理解を深めるための「自殺予防週間」です。自殺の要因はいくつかある中、今後さらに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るともいわれています。

皆さんは今まで自殺したいと考えたことはありますか。また身近な人に、自殺について相談された経験はありますか。

平成30年度（2018年度）に有田郡市在住の20歳以上の住民2000人に実施した調査によると「これまで自殺をしたいと考えたことはありますか」の問いに、有田川町では15.9%の方が「ある」と回答しています。また「自殺したいと思うほどの悩みを抱えた時は誰かに相談しますか」の問いに37.3%の方が「する」、13%の方が「しない」、35.7%の人が「わからない」と回答しています。さらに「自殺したいと思うほどの悩みを抱えた時は

誰に相談しますか」の問い（複数回答可）には、親や兄弟姉妹等家族が

58.3%、配偶者が54.8%、友人・知人が34.8%となっており、誰もが近い人から自殺の悩みを打ち明けられる可能性があると考えられています。（有田圏域いのち支え合いプラン 平成31年（2019年）3月策定より）

## ゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、周りで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、見守る人のことです。一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期待されています。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確認していきましょう。

- ・気づき／眠れない、食欲がないなどの家族や仲間の変化に気付いて声をかける。
- ・傾聴／本人の気持ちを尊重し、耳

を傾ける。また、相手を思う自分の気持ちを伝える。

・つなぎ／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、早めに専門家に相談するよう促す。

・見守り／温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

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、まずは自分自身の健康管理、悩み相談も大切であることを忘れないでください。

## ●ゲートキーパー養成講座

有田川町では自殺対策の取り組みの一環として「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。

昨年度は新型コロナウイルス感染症流行のため開催できませんでしたが、今年度は令和4年（2022年）1月頃に開催予定です。ご自身や周りの方の心の健康を考える機会として、ぜひご参加ください。

## 相談窓口

和歌山県精神保健福祉センターでは各種相談会を開催しています。詳細はお問い合わせください。

## ●わかちあいの会「うめの花」

・対象／大切な人を自死で失った方  
・参加費／200円

※一時保育あり（事前申し込み必要）

※初参加の方は申し込みが必要

## ●自死遺族相談（個別相談）

・対象／大切な人を自死で失った方  
※相談無料・予約必要

## ●薬物依存当事者と家族の個別相談

・対象／薬物依存症、覚せい剤・危険ドラッグ・処方薬などにお悩みの方やその家族  
※相談無料・事前申し込み必要

## ●はあとライン電話相談

・対象／生きづらさを感じている方、大切な人を自死で失った方、依存症・嗜癖（しよへき）などにお悩みの方やその家族  
相談電話番号／0570・064

・556（24時間・365日対応）

## ●ギャンブル問題・相談

・対象／ギャンブルに関する問題にお悩みの方やその家族  
※相談無料・事前申し込み必要

## ●相談会に関するお問い合わせ・申し込み

和歌山県精神保健福祉センター（和歌山市手平2丁目1・2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2階）  
☎073・435・5194