

あなたも「ゲートキーパー」に！ 大切な人の悩みに気付く、支える

問 金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。命の「門番」という意味で呼ばれています。

自殺者は減っているのでは？

人の命は何ものにも代え難いものです。しかし自殺者は後を絶ちません。日本では、全体の自殺者数は減少しているものの、若年層の減少率が小さく、主要国の中での自殺率はロシアに次いで高い水準となっています。

自殺の背景はほとんどの場合、病気や障害などの健康問題や失業・倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場・学校・家庭の問題といったさまざまな悩みを抱えて心理的に追い込まれてしまった末のものです。また「死にたい」と考えている人自身も、「生きたい」という本心との間で激しく揺れ動いており、自殺に至る何らかのサイン

を発していることが多いことから、自殺は防ぐことができる問題と考えられます。

自殺につながるサインや状況

● 「元気がない」「口数が減った」など、いつもと違う時は要注意

さまざまな悩みを抱えることによつて精神面だけでなく、体や日常生活にも影響を及ぼすこともありま

- ・元気がなくなつた
 - ・食事が減つた
 - ・よく眠れない(普段より疲れた顔)
 - ・ため息が目立つ
 - ・口数が減つた
- など、いつもと違う様子なら、特に注意が必要です。
- また、自殺者の大半がうつ病などの精神疾患にかかっていたことも分かっています。

「いつもと違う」に気付いたら

● まずは勇気を出して「声掛け」を
もしも、いつも顔を合わせる人の元気が最近ないなど、いつもと違っていたら…。まずは勇気をもって「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声をかけてみませんか。「周囲が手を差し伸べ、話を聴く」ことによつて、結果として自殺を考えた人がそれを乗り越えられることにもつながっていると調査結果があります(内閣府「自殺対策に関する意識調査」)。

有田川町では、平成26年度(2014年度)から「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。今年度の講座の詳細が決まり次第、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!

ほっとルームでは自由に遊んでおしゃべりできる場所を、あそびのひろばでは楽しいあそびを用意してお待ちしています。一緒に子育てを楽しみましょう!

子育てワンポイントアドバイス

余裕がなくなったら、
まず深呼吸してリフレッシュ

| | 開設日時など | |
|------------------------|---|-------------------------|
| 子育て悩み事相談 | 月曜日(要予約) | 8時30分~17時15分 |
| 子育て相談・ほっとルーム & お外遊び | 火曜日~木曜日 | 9時~11時・13時30分~16時30分 |
| あそびのひろば | ●第1・第3金曜日/0~1歳半 | 10時~11時30分(9時30分受け付け開始) |
| | ●第2・第4金曜日/1歳半~就学前 ※第5金曜日はお休みです | 14時~15時(13時30分受け付け開始) |
| 「たまてばこ」さんの 絵本の読み聞かせ | 奇数月の第1金曜日(午前の「あそびのひろば」) | /0~1歳半 |
| | 偶数月の第2金曜日(午前の「あそびのひろば」) | /1歳半~就学前 |
| にこにこひろば (1歳半~) | ●第4水曜日(7月24日)10時~11時 ※9時30分受け付け開始 ※受け付け後、10時まで自由遊び | |
| | ●内容/水に浮かべて遊ぼう!(タオルや着替えを持ってきてね) ●場所/金屋文化保健センター | |

●場所(にこにこひろば以外)/子育て支援センター(旧きび中央保育所)
☎090-7966-7697・52-5474(ファクス兼用)