

3月は自殺対策強化月間 大切な人の悩みに気づき、 支える「ゲートキーパー」

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、見守る人のことです。

町で実施したアンケートによると「ゲートキーパー」について知っている人は15.6%でした。

◆ゲートキーパー養成講座を受けてみよう

町では、毎年ゲートキーパー養成講座を開催しています。悩みを打ち明けられた時の対応方法や相談窓口を学ぶことができます。会社や団体などで講座を開催することができますので、健康増進課へご相談ください。

講座を受講した渡部暁さん（2町内）の感想

知人が自殺で亡くなることは本当に残念でしかありません。何もできなかったことの無力さを痛感しました。今回の講座を受講し、悩んでいる人に気づいてあげること、声をかけてあげること、話を聞いてあげることなど、寄り添って関わりを持つことの大事さを学びました。町民の皆さんにもこの講座を受講していただき一人でも多くの命を救える活動をして欲しいと思います。



渡部 暁さん

健康増進課 健康支援係

二木 美津子 保健師係長

1 気づき、声かけ

次のような変化に気付いたら声かけを。

- ・元気がない
- ・食事が減った
- ・眠れていない
- ・ため息が目立つ
- ・口数が少ない

2 じっくりと耳を傾ける

話しやすい環境を作り、心配していることを伝えてみましょう。相手の発言を勝手に解釈したり、批評するのはやめましょう。

3 つなぎ

治療が必要な場合は、専門家に早めに相談するようつな

4 見守り

ぎましょう。情報提供し、本人の了承を得たうえで、家族や友人にも連絡します。

専門家や相談窓口につないだ後も、本人に温かく寄り添いながら、ゆっくりと見守りましょう。

「孤立・孤独」を防ぐことが大切です。

自殺と聞くと多くの人が自分とは関係ないと思えます。しかし実際は自分や家族、友人などが突然、当事者になる可能性があります。厚生労働省が令和3年度に実施した意識調査によると、4人に1人が「これまで本気で自殺を考えたことがある」と回答したそうです。自分は考えたことがなくても、悩みを抱えている人は周囲にいるかもしれません。日頃から対応方法や相談窓口について関心を持ちましょう。

すごいな！むし歯のない子



新城 健くん
(芝草)



矢部 小陽ちゃん
(西原)



五十嵐 朝陽くん
(西林)



目黒 陽ちゃん
(牛尾)

1月18日、3歳児を対象に健康診査を行いました。むし歯がない子を紹介します。



▲厚生労働省
電話相談窓口
はこちら