

今日からあなたもゲートキーパーになろう

自殺の背景には、失業、多重債務などの経済・生活問題の他、健康・家庭問題などさまざまな要因と、その人の性格傾向、家族状況、死生観などさまざまな要因が複雑に関係しています。「死ぬしかない」と考えている人は、心のなかでは「生きたい」という気持ちの間で激しく揺れ動いており、不眠、原因不明の体調不良などいくつかの自殺のサインを発していることがあります。そのサインを見逃さないためにも、周囲の方が「ゲートキーパー」となり、見守ることが大切です。

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

ゲートキーパー研修講師 福田潤也氏からの一言

(精神保健福祉士・2級キャリアコンサルティング技能士・臨床心理士)

自死対策には、いつもと違う様子への声かけと、孤立させないことが大切ですが、それはゲートキーパーとなる皆さんも同様です。ひとりで抱えず、周囲と繋がることを意識してください。

「ゲートキーパー」 何をやるの？ 資格が必要なの？

“命の門番”(生きることを支援する人)
地域や職場、教育、その他さまざまな分野で、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人。
※特別な資格はなく、どなたでもなれます！

ゲートキーパーの役割

気づく

仕事や日常生活のなかで出会う人に、「表情が暗い」「元気がない」など、気になる様子があったら、声をかけ、「心配している」というメッセージを伝えましょう。どんなサインも見逃さないことが大切です！

◆声かけの例
「どうしたの？」
「何か困っていることはない？」
「最近眠れている？」

受け止める

丁寧な態度を心がけ、本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。ただ聴くだけではなく、相手の気持ちを自分のことのように感じ、共感することが重要となります。

◆共感を表す言葉
「辛かったね」「よく耐えてきたね」
××言っではいけない言葉××
例：「頑張れ」「命を粗末にするな」「どうにかなるよ」
本人を責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押し付けるようなことは避けましょう。

つなぐ

抱え込んでいる悩みや問題を聴いたら、早めにその悩みや問題に応じた専門の相談機関に相談するよう促しましょう。

※ゲートキーパーひとりで抱え込む必要はありません。関係機関へつなぎましょう。

見守る

心のサインに気づき、抱えている悩みや問題を聴いて、相談機関につないだとしても、今までどおり自然な雰囲気ですべてをかけたらず、あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。



健康推進課からのお知らせ

市では3月の自殺対策強化月間に併せ、自殺対策関連パネルの展示とリーフレットの配布を行います。また、図書館では関連書籍の展示も行います。☎場①3月11日(月)~24日(日)午前10時~午後8時(11日(月)のみ午後3時から) = クレアギャラリー(クレアビル4階)、②3月中(予定) = 健康センター、中央・駅前図書館 ☎場いずれも健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



クリアギャラリー(クレアビル4階)でのパネル展示(左)・リーフレットの配布(右)の様子

気づいて自殺サインの10か条

- うつ病の症状に気づけよう
(気分が沈む、自分を責める、仕事の効率が落ちる、決断ができない、不眠が続く)
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 酒量が増える
- 安全や健康が保てない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値あるものを失う
(職・地位・家族・財産など)
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂に及び

東京都からのお知らせ

3月の自殺対策強化月間に併せ、東京都では講演会の開催や電話相談などを開設します。
☎場①~③東京都福祉保健局健康推進課自殺総合対策担当 ☎03-5320-4310へ

① こころといのちの講演会 「笑医で自殺を予防しよう」

心に余裕を持てれば、自殺などの予防につながります。どうすれば自分が幸せになり、相手を幸せにして社会を明るくできるのか、「笑医」と「自殺予防」をテーマにいのちの講演会を開催します。☎場都内在住・在学の学生、大学・民間団体・自治体職員、一般都民の方。先着200人 ☎場3月8日(金)午後3時~5時 ☎場東京都議会議事堂(新宿区西新宿二丁目) ☎場一般社団法人癒しの環境研究会理事長 高柳和江氏
※詳しくは、右記QRコードよりご確認ください。



③『LINE相談』を実施します

ひとりで悩まないであなたの声をLINEで聴かせてください。【開設期間】3月31日(日)までの午後5時~10時(受け付けは午後9時30分まで。3月のみ午後3時から相談できます)【アカウント名】相談ほっとLINE@東京
※詳しくは、右記QRコードよりご確認ください。



② 3月「自殺防止! 東京キャンペーン」特別電話相談(日程表)

相談名	日時	問合せ
フリーダイヤル特別相談	2日(土)午前0時~4日(月)午前5時30分	NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター ☎0120-58-9090
多重債務110番	4日(月)~5日(火) 各日午前9時~午後5時	東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155
自殺予防いのちの電話	10日(日)午前8時~11日(月)午前8時	一般社団法人日本いのちの電話 連盟 ☎0120-783-556
自死遺族傾聴電話	12日(火)~15日(金) 各日午前10時~午後10時	NPO法人グリーフケア・サポートプラザ ☎03-3796-5453
自死遺族相談ダイヤル	21日(木)~23日(土) 各日午前11時~午後7時	NPO法人全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350
東京都自殺相談ダイヤル~こころといのちのほっとライン~	25日(月)~29日(金) 各日24時間	NPO法人メンタルケア協議会 ☎0570-087478
有終支援いのちの山彦電話 一傾聴電話一	1日(金)~31日(日) 正午~午後8時(祝日含む、金曜日は正午~午後10時)	NPO法人有終支援いのちの山彦 電話 ☎03-3842-5311

※フリーダイヤル以外は有料。

※「0570」で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話・かけ放題プランなどの対象外。

納税にご協力を

■夜間納税・納税相談 ☎ 3月27日(水)・28日(木)午後8時まで
■日曜納税・納税相談 ☎ 3月31日(日)午前9時~午後4時

■土曜納税・納税相談 ☎ 3月9日(土)午前9時~正午
☎場いずれも市役所徴収課窓口 ☎徴収課徴収係 ☎042-497-2045