



こんにちは 保健師です



3月は自殺対策 強化月間です

例年、3月は一年間の中で最も自殺者数が多く、「自殺対策強化月間」と定められています。自殺者数は、平成22年以降減少傾向にありましたが、令和2・3年と増加しています。新型コロナウイルス感染症による外出自粛や経済の悪化などが影響していると考えられています。

今日からあなたも「ゲートキーパー」

「ゲートキーパー」という言葉をご存じですか？ゲートキーパーとは「命の門番」のことで、自殺をしようとしている人のサインに気づき、適切な対応ができる人のことをいいます。「命の門番」と聞くと重く感じるかもしれませんが、「いつもと違うな」と感じた時に声掛けをすることもゲートキーパーの大きな役割なのです。

①気づき

- 身近な人に次のような変化はありませんか？
- ・表情が暗く、元気がない ・周囲との交流を避けるようになった
- ・仕事や家事の能率が低下したり、ミスが多い ・遅刻や欠勤することが増えてきた
- ・体調不良や不眠を訴えるようになった ・食欲がない、酒量が増える

⑤見守る

相談先につながった後も、相談に乗ることを伝え、見守っていることを伝えましょう。

ゲートキーパーの 5つの役割

②声かけ

いつもと違う様子や行動の変化が気になる人がいたら、勇気を出して声かけし、「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えましょう。

④適切な支援につなぐ

相談窓口を紹介するときは、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。相談窓口は下記を参照ください。

③話を聞く

- 話を聞くときは次のことを意識しましょう。
- ・安心して話ができる環境(雰囲気)を作る
- ・相手の気持ちや考えに寄り添うような姿勢で話を聞く
- ・相手のペースに合わせ、せかさない

ゲートキーパー自身の 心の健康を守ることも大切です

ゲートキーパーの役割を果たそうとするあまり、支援者自身がストレスをため込んでしまうことがあります。ゲートキーパー自身も無理することなく、対応に困ったときには周囲の人に相談するなどして、自分の心の健康に気を配りましょう。自分にあったリラクゼーション法を見つけておくこともおすすめです。

●心の健康に関する相談窓口一覧

相談内容	開設時間	電話番号など
生きるのがつらい、家族や友人が心配(ふくおか自殺予防ホットライン)	365日 24時間	☎(592)0783
心の健康、うつ病、アルコール問題など(福岡県精神保健福祉センター)	月～金曜日 8時30分 ～17時15分	☎(582)7500
心の健康、うつ病、アルコール問題など(筑紫保健福祉環境事務所)	月～金曜日 8時30分 ～17時15分	☎(513)5585
心の健康づくり相談(健康推進課)	月～金曜日 9時～17時	☎(920)8611
自殺を考えている人の心の悩み(きもちよりそうライン@ふくおかけん)		LINE ID: @469xxbam

問 健康推進課 ☎(920)8611