

ゲートキーパーを 知っていますか？

～3月は自殺対策強化月間です～

3月は一年の中でも自殺者数が多い傾向にあり「自殺対策強化月間」として国および県、市や関係団体が連携、協力しながらさまざまな取り組みを行っています。



■自殺の原因

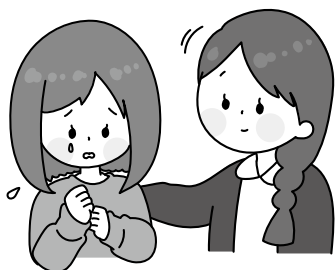
自殺の原因は経済問題、健康問題、家庭問題、職場や学校の問題などさまざまで、多くの場合、原因は一つではなく、複数の問題が複合的に連鎖して起こっています。また、さまざまなストレスによって心身の不調をきたしたり、心の病にかかる人が増えており、自殺の原因として「うつ病」の占める割合が多くなっています。うつ病は年齢、性別を問わず誰もがかかる可能性があり、特別な病気ではありません。

■うつ病の症状

気分の落ち込みや絶望感などの心の症状のほか、不眠や食欲低下、頭痛、肩こりなどの体の症状があります。本人が心の病気を自覚することは難しく、対応が遅れて重症化すると自殺に向かうことがあります。周囲の人が心のSOSサインに気づくことも大切です。

■ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、自殺に向かおうとする人を食い止める「命の門番」のことで、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。



1. 悩みに気付こう

身近な人が「いつもと違う」と気付いたら迷わずに声をかけましょう。自殺を考えている人は一人で悩み、孤独感でいっぱいです。声をかけることで「あなたは一人じゃない」「あなたのことを気にかけている人がいる」ということが伝わります。

2. 悩みを聞こう

話しやすい環境をつくり、相手の話をじっくり聞きましょう。気持ちに寄り添いながら、真剣な態度で聞くことが大切です。

4つの ポイント

4. あたたかく見守ろう

心と体の健康を取り戻すには時間がかかります。焦らずに優しく寄り添いながらじっくり見守りましょう。

3. 専門家につなごう

その人の悩みに応じた具体的な相談窓口や医療機関を伝え、本人の意思を尊重しながら適切な支援につなぐためのサポートをしましょう。

●自殺・心の悩みに関する相談窓口

相談名	電話番号	受付時間
福岡いのちの電話	(741)4343	24時間365日対応
ふくおか自殺予防ホットライン	(592)0783	24時間365日対応
心の健康相談電話【福岡県】	(582)7400	平日9時～12時、13時～16時
健康相談【市健康推進課】	(920)8611	平日8時30分～17時

■問い合わせ先 健康推進課 ☎(920)8611