

自殺未遂者は自殺者の10倍はいるといわれ、多くの人たちに影響する問題です。

※「ゲートキーパー」は、自殺へ向かわせないように止める“命の門番”。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげて見守る人のこと。

【ゲートキーパーの大切な4つの行動】

🌸1 身近な人の変化に「気づき」「声をかける」

死にたい気持ちを抱えている人に寄り添うためには、その人が苦しんでいることに気づくことから始まります。いつもと様子が違うと思ったら、まずは体調を気遣う言葉をかけてみます。大切なことは、孤立させないことです。



🌸2 相手の気持ちに寄り添い「傾聴」する

悩みを打ち明けることは勇気があることです。安易に励ましたり、否定するような言葉はこころを閉ざしてしまいます。まずは、これまでの苦勞をねぎらい、安心できる雰囲気をつくりましょう。もし、「死にたい」と打ち明けられても話題をそらさず、悩みを受け止め相手の気持ちに寄り添う姿勢が大切です。

悩みを聞くときのことは 穏やかな態度で温かく対応することが大切です。

良い例 ○	注意(悪い例) ×
相手に共感する「辛かったね」	安易に激励しない「頑張ろうよ」
相手をねぎらう「大変だったね」	相手を批判しない「家族のことを考えて」
感謝を示す「話してくれてありがとう」	一般論を押し付けない 「命を粗末にはしてはだめ」

🌸3 適切な専門家に「つなぐ」

問題をきちんと解決するためには、専門家の力も必要です。本人の意思を尊重したうえで、専門機関の具体的な情報の提供や相談にのけるよう相談場所や日時を設定するなど適切な支援につなぐためのサポートをしましょう。

ポイント：一方向的に押し付けず、相手の理解を得てからつなぐこと！

🌸4 寄り添いながら「見守る」

専門家に相談した後も、変わらず見守っていることを伝えましょう。安心感を与え、大きな支えとなります。相談後も孤立させないことが大切です。

あなたの行動で救える命があります。

精神保健相談

利根町保健福祉センターでは、「心の健康に関する困りごとを抱える方」や「ご家族の方」を対象として、精神保健福祉士による健康相談を行っています。

◆こころの悩みについて

たとえば・・・

- よく眠れない、イライラする
- 気分が落ち込む
- 病院にかかった方がよいのか分からない
- こころの整理がしたい など



◆精神保健福祉士による個別の健康相談

〈日程〉

令和6年 4月 9日 (火)	令和6年10月 8日 (火)
5月14日 (火)	11月12日 (火)
6月11日 (火)	12月10日 (火)
7月 9日 (火)	令和7年 1月14日 (火)
8月13日 (火)	2月18日 (火)
9月10日 (火)	3月 4日 (火)

- 〈予約時間〉
- ① 午後1時30分～午後2時15分
 - ② 午後2時15分～午後3時
 - ③ 午後3時～午後3時45分

〈申込方法〉 1週間前までに電話で予約してください
利根町保健福祉センター 健康増進係
電話 0297-68-8291

