

こころの健康シリーズ ゲートキーパー

令和2年は、新型コロナウイルスの感染拡大により11年ぶりに自殺者数が増加に転じました。令和4年では、男性の自殺者が13年ぶりの増加、女性の自殺者数は3年連続の増加と、依然として深刻な状況が続いています。また、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」

自殺へと傾いている人は、何らかのサインを出しています。大切なことは、孤立させないことです。一歩踏み出して声をかけてみることで、相手が抱える悩みを打ち明けるきっかけを与えることになります。



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。まずは、これまでの苦労をねぎらい、安心できる雰囲気をつくりましょう。また、本人の気持ちを尊重し、結論を急がず、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、専門家の力も必要になってきます。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い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。

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

- 〈予約時間〉
- ① 午後1時30分～午後2時10分
 - ② 午後2時20分～午後3時
 - ③ 午後3時10分～午後3時50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

