

大切な命を守るために 3月は自殺対策強化月間です



問すこやか生活課 ☎(581)0201 ☎(581)1628

日本では、毎年多くの人が自ら命を絶っており、その多くが追い詰められた末のものです。

自殺の背景には精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などさまざまな社会的要因があるとされています。それらは誰でも起こりえることであり、決して他人事ではありません。

一人ひとりが、身近な人の様子を気に掛け、こころのサインに気づくことが、いのちを守ることに繋がります。

これであなたも ゲートキーパー

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、いわば「いのちの門番」のことです。特別な資格は必要ありません。あなたの大切な人を守るため、下記の事柄を覚えておきましょう。

ゲートキーパーの役割

1 身近な人の変化に「気づく」

→まずは家族や仲間の変化に気付くことからすべては始まります。眠れない、食欲がない、口数が減ったなど、大切な人が「いつもと違うな」と思ったら要注意です。

2 気づいたら「声をかける」

→悩んでいる人がいたら声を掛けてあげましょう。悩み事は、なかなか他人には打ち明けにくいもの。あなたのちょっとした勇気が、その人に話すきっかけを与えるのです。

3 相手の気持ちに寄り添い、「傾聴」する

→話しやすい環境を作ってゆっくり話を聞いて（傾聴）あげましょう。気持ちをしっかりと受け止め、相手の気持ちに寄り添うことが大切です。

ポイント

- ・相手が無理なく話せる環境を作りましょう。
- ・心配していることを伝えましょう。
- ・悩みを真剣に受け止めましょう。
- ・相手の気持ちに寄り添い、ねぎらいの言葉を掛けましょう。

こんな聴き方に注意しましょう

- ×叱る
- ×話を逸らす
- ×相手の言い方を否定する
- ×一方的に説教する
- ×安易な解決策を提案し、単に励ます

4 適切な専門家に「つなぐ」

一度話を聞いたからといって、すぐに問題が解決するわけではありません。温かくサポートしつつ、適切な専門家へとその人をつないであげましょう。

悩んだときは、一人で悩まず、下記に相談してください

相談先

すこやか生活課 ☎(581)0201

滋賀いのちの電話(金・土・日曜日 午前10時～午後10時) ☎(553)7387

京都いのちの電話(年中無休・24時間) ☎075(864)4343