

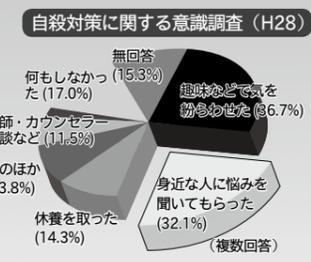
私も、あなたも、ゲートキーパー

今月の焦点 Focus
 9/10は世界自殺予防デー
 9/10〜16は「いのちを支える」自殺予防週間です

「ゲートキーパー」とは、自殺につながるような深刻な悩みを抱える人のSOSに気づき、話を聞いて、必要な支援につなげる見守る人を「いのち(命)の門番」として表す言葉です。1人でも多くのの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、それぞれの立場で行動を起こしていくことが《自殺対策》につながります。

あなたにも
 できることがあります

厚生労働省の自殺対策に関する意識調査(平成28年)によると、自殺を考えたとき、どのように乗り越えたかについての質問に対する答えの割合が高かったものは、「趣味などほかのことに気を紛らわすように努めた」の36・7%に次いで「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」が32・1%でした。



あなた自身も
 大切に

身近な人に対するのと同様に、自身の心と体のSOSにも《気づき》が必要です。自殺原因の統計は、健康問題が5割を占め、うち《うつ病》によるものが約4割。性別や年齢階級別を問わず、高い割合になっています(平成29年中における自殺の状況/厚生労働省調)。このことは、メンタルヘルスの重要性を示しています。

自殺対策は、「死にたい」と思っている人、さまざま問題を抱えている人への対策だと思いませんか。自殺対策とは、自分のことも含め、広い見地に立ち、自殺の危機につながる原因を減らし、より楽しく充実した生活を応援する、

自殺対策は、《生き心地》のよい地域づくり

本人自らがSOSを発しているなくても、ゆううつそうな様子などは、何らかのサインです。身近な人の《気づき》は、その人の生きる道への力添えでもあるのです。そのとき知っておきたいのが《ゲートキーパーの心得(右の項目)》です。

傾聴

つなぎ

見守り

ゲートキーパーの“心得”

変化に気づいて声をかける
 食欲がない、眠れない、感情が不安定などは、その人にとって何らかの変調が起きています。「眠れている？」など、できる声かけをしましょう。

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
 悩みを相談されたら、解決策を示すのではなく、話を聞き、本人の気持ちを受けとめ、安心してもらうことが大事です。

早めに相談機関などにつなぐ
 心の病気・悩みに対応する相談機関や専門家への相談をすすめましょう。

寄り添いながらじっと見守る
 相手に負担をかけず、自然な声かけを繰り返し行いながら、あせらず見守りましょう。ときには、信頼できる方と連携することも必要です。

ご利用ください
 《出前講座》
 ゲートキーパー
 ~いのちの門番~
 になろう
 【申込】健康づくり課
 ☎(24)0768
 ☎(24)8418



この両方に取り組む《生きることの支援》です。身近な場所での声かけや見守り、自分から地域の行事に参加することなども「生きることを促す」こと。つまり自殺対策といえます。地域のくらしを豊かにするための取り組みが、無意識のうちに、誰かの、そして自分自身の《生きること》の支援へとつながっていることがたくさんあります。

自殺対策は、専門分野の視点のみで臨むものではなく、地域による自殺問題への理解も含め、緩やかなつながりの中で、「みんなが《生き心地》のよい地域をつくる」ことでもあるのです。

測ってませんか？あなたの《金魚鉢》
こころの体温計
 メンタルチェックシステム

【本人モード】では、質問(4択・全13問)に答えると、あなたを《金魚》に見立てて、周辺環境(金魚鉢)の絵に変化が現れます。絵がわかりやすく、気軽に《ストレス》や《落ち込み度》をチェックすることができるインターネットサービスです。

●携帯電話など
 ●パソコンからは「千歳市こころの体温計」で検索

【本人モード】のほかにも、【家族モード】や【アルコールチェックモード】、【赤ちゃんママモード】、【ストレス対処タイプテスト】があります。

健康づくり課 健康企画係
 ☎(24)0768 ☎(24)8418

9月11日(火)~18日(火)
自殺予防対策パネル展

市役所市民ホールで自殺対策に関するパネルを展示します。図書館の協力で《こころやすらぐ図書リスト》も紹介します。

《市教委・青少年課 生徒指導係》
 ☎(24)0859 / 平日8時45分~17時15分

家族、恋人からの暴力で悩んでいる

《DV相談ナビ》☎0570(0)55210

《北海道立女性相談援助センター》
 ☎011(666)9955 / 平日9時~17時(夜間17時30分~20時)・㊤㊤9時~17時

《市・市民生活課 女性相談窓口》
 ☎(24)0559 / 平日9時~17時

家族、友だち、学校のことで悩んでいる

《チャイルドライン [18歳まで専用]》
 ☎0120(99)7777 / 16時~21時

《子どもの人権110番》
 ☎0120(007)110 / 平日8時30分~17時15分

《24時間子供SOSダイヤル》
 ☎0120(0)78310

《児童相談所全国共通ダイヤル》☎189番

《北海道立消費生活センター》
 ☎050(7505)0999 / 平日9時~16時30分

《千歳市消費生活センター》
 ☎(24)0193 / 平日9時~17時

《法テラス・サポートダイヤル》
 ☎(0570)078374 / 平日9時~21時・㊤9時~17時

《司法書士 困りごと“ホット”ライン》
 ☎011(211)1585 / 平日13時~16時

《消費者ホットライン》
 ☎188 / 365日24時間

仕事がづらい 不当な対応や解雇をされた

《北海道労働局総合労働相談コーナー》
 ☎011(709)8786

《労働相談ホットライン》
 ☎0120(81)6105 / 平日17時~20時・㊤13時~16時

《こころのほっとライン》
 ☎0120(565)455 / ㊤㊤17時~22時・㊤㊤10時~16時

なんとなく心や体が重く、つらい

《千歳保健所》
 ☎(23)3175 / 平日8時45分~17時15分

《北海道立精神保健福祉センター》
 こころの電話相談 ☎0570(064)556 / 平日9時~21時・㊤㊤10時~16時

《市・健康づくり課 健康企画係》
 ☎(24)0768 / 平日8時45分~17時15分

生きるのがつらい 消えてしまいたい

《北海道いのちの電話》
 ☎011(231)4343 / 365日24時間

《自殺予防いのちの電話》
 ☎0120(783)556 / 毎月10日8時~翌日8時

《北海道立精神保健福祉センター》
 こころの電話相談 ☎0570(064)556 / 平日9時~21時・㊤㊤10時~16時

ひとりで悩まずに
 まず相談を

どこに相談したら
 よいかわからない

《よりそいホットライン》
 ☎0120(279)338 / 365日24時間
 どんな悩みにもよりそいます。