

9月10日～16日は自殺予防週間

心と命をつなごう

自殺を防ぐために、あなたにできることがあります。
少しの勇気を持つことで、
誰もが「ゲートキーパー」になることができます。



— ゲートキーパー —

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。「命の門番」とも位置付けられていますが、専門家でなくともゲートキーパーとしての意識を持ち、できることから行動を起こしていくことで、私たちも自殺予防に取り組むことができます。

悩んでいる人に勇気を持って声を掛けてみましょう。
あなたの声掛けで救える命
があります。

自殺を防ぐためには、家族や職場の同僚、学校の友人といった**周囲が変化に気づいて話を聞く**ことが大切。
本人と共に考えてくれるゲートキーパーがいることは、孤立を防ぎ、安心感を与えます。

ゲートキーパーの役割

1 気づき



周囲の人が何か悩みを抱えていないか、次のような変化がないか見てみましょう。
■ 元気がなく、疲れている
■ よく眠れていない
■ 食欲がない
■ 体調不良 体の痛みや倦怠感があるようだ
■ 飲酒量が増えている
■ 身だしなみが悪くなった

2 声掛け



孤立させないために、声を掛けることが大切です。

・声掛けの例・
悩みがあれば、話してみない？

ちゃんと眠れていますか？

つらそうだけれど、何かあった？

体調が悪そうだけれど、大丈夫？

力になれることがあれば…

3 傾聴



傾聴とは、相手の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにじっくり耳を傾ける姿勢のこと。助言は不要で、うなずくだけで構いません。相手の気持ちを受け止めて「決して一人ではない」と分かってもらうことが大切。責めたり、否定したり、励ましたりするのは追い込むことになるので避けましょう。

4 つなぎ



経済的な問題があったり、生活支援が必要だったり、うつ病の治療などが必要な場合は、専門家に早めに相談するようつなぎましょう。相談窓口などの情報を提供するの也很好いでしょう。できれば相談者の了承を得た上で、あなたが専門家や相談窓口と直接連絡を取り、場所や日時などを確認して相談者に伝えたり、一緒に連絡先に向向いたりして支援をしてください。

もつと具体的に知ろう

自殺予防とその対策

— 教えてください —
心の健康を支える精神保健福祉士の 洲上さん

Q どう声を掛けたらいいのかわかりません

A 相談者は、苦しい状態が続く、自殺以外の解決策が見えなくなっています。説教や励ましは、本人にとってはおもつらいことです。まずは変化に気づき、いつものように声掛けをしていただければと思います。そして相手のペースで話してもらい、共感すること。寄り添うだけでも構いません。肩の荷を下ろしてあげましょう。

Q 自殺をほめかされたけれど、対応方法は？

A 意外だと思われるかもしれませんが、「死に、

たいと思っていますか」や「この世から消えたいと思っていますか」と直接的に聞かなくても構いません。本人の状況を聞いて、死に対してどの程度思いつめているのかを知ることが大切です。そして、状況に応じて専門機関への相談を勧められてはいいかがでしょうか。

Q 悩みが深刻すぎて、解決方法がわかりません

A まずは、みんなで共有していきましょう。悩みの背景に経済的な問題や病気、借金などさまざまな問題を抱えていて、相談を受けた人だけでは解決できない、

できることを

まずは当事者に声掛け。そして寄り添うことが重要です。一人じゃないということを伝えましょう。相談窓口などは、なかなか行きにくいものですが、そのハードルを下げることも大切な支援です。次にとるべき行動を一緒に考えていきましょう。

5 見守り



専門家と連携した後も、必要があれば相談に乗るなど、支援

を継続し、温かく寄り添いながら見守りましょう。

相談窓口

心の悩み LINE 相談

LINEで悩み相談を受け付けています。どんな悩みでも構いません。予約は不要で、匿名で相談できます。



電話相談

- 県宇城保健所 ☎32-1207
- 県精神保健福祉センター ☎096-386-1166
- 熊本いのちの電話 ☎096-353-4343 (毎月10日はフリーダイヤル ☎0120-783-556)
- 熊本こころの電話 ☎096-285-6688
- 市消費生活センター ☎33-8277
- 市社会福祉課 ☎32-1387

医療法人社団 明心会
あおば病院
精神保健福祉士
洲上 祐規さん

