

ゲートキーパーの役割

1 気づき

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
- ・よく眠れていないようだ
- ・食欲がないようだ
- ・体調不良のようだ
- ・飲酒量が増えている
- ・身だしなみが悪くなった

2 声かけ

- ・孤立させないように声をかけを。
- ・ちゃんと眠れていますか？
- ・つらそう。どうしたの？

3 傾聴

- ・体調が悪そう。何かあった？
- ・悩みがあれば、話してみない？

4 つなぎ

生活支援やうつ病などの治療が必要な場合は、専門家に早め

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。

悩みや相談 何でも受け付けます

SNS で相談したい

LINE でこころの悩み相談を受け付けます。どんな悩みでも構いません。匿名でも相談できます。



電話で話したい

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・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) | <ul style="list-style-type: none"> ・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 |
|---|--|

9月10日～16日は自殺予防週間

その声かけが、ゲートキーパーへの第一歩。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

問 社会福祉課
☎32-1387

いつもと様子が違う

そんなとき

ちょっと気にしてみる

ちょっと声をかけてみる

自殺の現状 — 増える女性や若者の自殺 —

もとより諸外国と比べて高い日本の自殺率。1990年代末から自殺者数は年間3万人を超える状態が続いていました。2006年には自殺対策基本法が制定。さまざまな対策が取られた結果、2019年まで自殺者は減少していました。

しかし、2020年の自殺者数は2万1,081人と11年ぶりに増加。男性は減少しましたが、女性は935

自殺の現状 増える女性や若者の自殺

話を聞くことが最大の支援です

コロナ禍で経済活動や生活様式が大きく変化しました。生活困窮者が増え、長期の自粛生活で交流は乏しくなり、家にいる時間が増えたことでDVや家庭不和などの家庭問題が起こっています。特に女性は、仕事や子育て、介護などでの根深い不平等に悩みを抱え、追い詰められている可能性があります。

学校でも休校やリモート授業などで交流が希薄になり、進路の悩みや学業不振、将来への希望が持ちづらいなどの問題を抱えやすい状況となっています。

このような要因が女性や若者の自殺を助長しているのではないかと考えられています。

現在、医療機関では新型コロナに関連した抑うつ気分や睡眠障害などを理由に受診される人

自殺はどのように至るの

自殺は長い時間をかけ徐々に危険な心理状態に陥っていくのが一般的です。仕事の失敗や将来への不安、病気などが複合的に重なることで、心の健康に影響していきます。

長期間悩むことで、生きていても役に立たないという無価値感、与えられた役割に対する過剰な負担感、誰も助けてくれないという孤独感などにさいなまれ自殺に追い込まれていきます。

自殺を図った人の心の健康状態を見ると、うつ病やアルコー

誰にでも起こり得るの

はい。誰にでも起こり得ます。健康や家庭問題、失業、いじめ、離婚など誰もが直面する可能性のある悩みを長期間抱えることが自殺のリスクを高めるため、私たちも当事者となり得ます。

リスクが高まるのはどんなとき

強い不安や絶望的な思いに支配されていたり、自暴自棄になっていたり、孤立している場

私たちにできることは何

自殺のサインに「気づき」「声をかけ」「傾聴」「必要な支援につなげ」「見守り」こと。特別な資格は要りません。支援の全てを担う必要はありません。悩んでいる人に寄り添い、孤立や孤独を防ぐことが重要です。

家族や友人などに対して以前と顔つきが変わっていないか、疲れていないか、眠れていないのではと、気にかけることも立派な活動の一つ。できることから行動を起こしていただければと思います。また、傾聴は最大の支援。しっかり聞くことで、安心感が生まれます。

一人では抱えきれない場合もあります。内容が専門的だと思ったら、市社会福祉課や県宇城保健所、県精神保健福祉センターなどに相談してください。

松田病院
医療相談部 副部長
精神保健福祉士
川浪 恭平さん