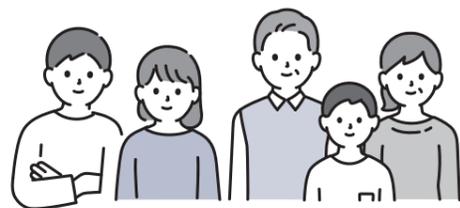


## こころといのちを支える「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。「変化に気付く」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか一つができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。



### 変化に気付く

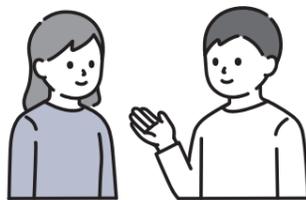


悩みや不安を抱えている人は、表情が暗い、遅刻や欠席が増えるなど、何らかのサインを出していることが多いです。「なんとなく気になる」という感覚も大事にしながら、勇気を出して声をかけてみましょう。

●声かけの例

「元気がないようだけど、何かあった？」  
「疲れているようだけど、どうしたの？」  
「良かったらちょっと話しませんか？」

### じっくりと耳を傾ける



相手の気持ちを否定したり、安易に励ましたりせず、じっくり話を聴きましょう。話を聴いた後は、話しづらかったことを打ち明けてくれた相手に、労いと感謝を伝えましょう。

●声かけの例

「話してくれてありがとう」  
「今までよく頑張ってくられましたね」  
「またお話を聞かせてくださいね」

### 支援先につなげる



相手の意思を尊重し、安心して専門家への受診や相談ができるようサポートしましょう。

### 温かく見守る



専門の相談窓口につないだ後も、いつでも相談を受ける気持ちがあることを伝え、見守り続けましょう。

●声かけの例

「またお話聞かせてくださいね」  
「その後、いかがですか？」

### 凧の会おうみ(滋賀県自死遺族の会)

大切な人を自死で亡くした遺族が思いを語り合う「わかちあいの会」を開催しています。詳しくは、凧の会のホームページをご確認ください。

📅 毎月第3土曜日 14:00~16:00(13:30~受付)  
📍 アクティ近江八幡(近江八幡市)  
💰 300円  
🌐 <http://naginokai.g2.xrea.com/>

ゲートキーパーのことをもっと知りたい人はこちらから



3月1日(金)~31日(日)に配信中



# かけがえない“いのち”を大切にする社会の実現に向けて 3月は「自殺対策強化月間」です



📍健康増進課(2階) ☎561-2323、📠561-0180

令和4年の全国の自殺者数は21,881人と、前年比べて増加しました。特に女性は3年連続で増加しており、小・中学、高校生の自殺者数は過去最多となっています。自殺者数の増加の背景には、新型コロナウイルス感染症の流行により、多くの方がさまざまな不安やストレスを抱える状態になったことなどがあるとされています。自分自身や大切な人がつらいとき、どう行動するか考えてみませんか？



### 悩みを抱えてつらいときには

### こころやからだを休めましょう

こころやからだの回復には睡眠が大切であり、睡眠不足になると、疲れやすく、気持ちが不安定になりやすくなります。また、普段は解決できることでも、考えがまとまらず、判断が鈍くなることがあります。悩みを抱えてつらいときは、睡眠を見直してみませんか？

### 良い睡眠をとるためのポイント



#### 適度な運動、しっかり朝食

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝つきやすくなります。朝食はこころとからだの目覚めに重要です。



#### 環境づくり

寝る直前の食事やスマートフォンの使用は控えましょう。寝室の環境(明るさ・温度・音)を見直してみましょう。



#### 起床時間は一定に

無理に寝ようとせず眠くなってから寝床に入りましょう。起床時間は遅らせずに一定に保ちましょう。



#### 眠れないときは相談

暗い寝室で眠ることができない孤独や、つらさを伝えるだけでも気持ちが軽くなります。

### 誰かに助けを求めましょう

あなたをサポートするためのさまざまな相談窓口があります。一人で悩みを抱え込まず、誰かに相談して、助けを求めましょう。

#### 悩みがあるときは、相談してください

相談窓口	電話番号/二次元コード	開設時間
健康増進課	☎ 561-2323	平日 8:30~17:15★
県草津保健所	☎ 562-3534	平日 8:30~17:15★
県医療福祉相談モール	☎ 569-5955	平日 9:00~16:00★
こころの電話	☎ 567-5560	平日 10:00~12:00 13:00~21:00 (年末年始を除く)
滋賀いのちの電話	☎ 553-7387	金~月曜日 10:00~20:30
いのちの電話	☎ 0120-783-556 <small>なやみ こころ</small>	毎月10日 8:00~翌日 8:00
よりそいホットライン	☎ 0120-279-338 <small>つなぐ ささえる</small>	24時間
LINE相談 こころのサポートしが	LINE公式アカウント 「こころのサポートしが」を 友達登録してご利用ください	毎日16:00~22:00

★祝日・年末年始を除く