

気づき、見守り、つなぐ  
～ゲートキーパーの心得～

ゲートキーパー養成研修会

- ・と き 9月10日(木)  
14:30～16:00
- ・ところ 市役所8階 大会議室
- ・講師 佐藤啓二さん(メープルクリニック院長)
- ・対象 市内に在住か、通勤・通学している人
- ▶申込み 申込書を書き、直接か郵送、電話、ファクスで、健康増進課

用紙は、担当課や市民センターなどにあります  
(市ホームページからもダウンロード可)

嵐の会 おうみ  
(滋賀県自死遺族の会)  
分かち合いの会

遺族が、亡くなった人のことや、これからの自分を穏やかに考えていけるよう、今の心境や悲しみ、自責の念、怒りなどを語り合います。

- ・と き 第3土曜日  
13:30～15:30
- ・ところ アクティ近江八幡  
(近江八幡市)
- ・参加費 300円
- ▶問合せ 県立精神保健福祉センター(☎567-5010、FAX566-5370、HP http://heartland.geocities.jp/naginokai/)

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**、必要に応じて適切な相談機関につなぐ、**見守る**人のことです。一人一人がゲートキーパーの役割を担って、周りの人に声を掛ければ、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えることができます。

気づき 家族や仲間の変化に気づく

食欲がない、口数が減ったなど、様子がいつもと違えば、悩みを抱えている場合がある。

声掛け 変化に気づいたら、声を掛ける

「眠れていますか？」(2週間以上続く不眠は、うつ病のサイン)「何か悩んでいる？よかったら、話して」「何か力になれることはない？」

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

話せる環境をつくり、悩みを真剣な態度で受け止める。また、「話してくれてありがとう」や「大変でしたね」と、相手をねぎらう。本人を責めたり、安易に励ましたりするなど、相手の考えを否定することは避ける。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

相談者の了承を得て相談先に連絡をとり、相談場所や日時などを具体的に設定して相談者に伝える。相談先への同行が難しい場合は、地図やパンフレットを渡すなど支援を行う。

見守り 温かく寄り添い、見守る

必要があれば相談にのることを伝える。



悩みがあるときは、相談してください

相談窓口	電話番号	開設時間
市健康増進課	☎561-2323	★月～金曜日 8:30～17:15
県草津保健所	☎562-3534	★月～金曜日 8:30～17:15
滋賀県自殺予防情報センター専用電話 (県臨床心理士会委託)	☎566-4326	(年末年始除く) 9:00～21:00
こころの電話相談	☎567-5560	★月～金曜日 10:00～12:00 13:00～21:00
滋賀いのちの電話	☎553-7387	金～日曜日 10:00～22:00
いのちの電話	☎0120-738-556	毎月10日 8:00～翌8:00

★祝日・年末年始除く



市では、毎年約20人が自殺で亡くなっています。自殺は個人の自由意志と思われがちですが、失業などの経済・生活の問題や、健康、人間関係、進路、就職の問題などの要因から、心理的に追い詰められた末の選択ともいわれています。多くの場合、自殺を図る前には、うつ病などの精神疾患を発症しており、正常な判断を行えない状態になっています。



市では、昨年2月に策定した「市自殺対策行動計画」に基づいて、基本目標に「**かけがえのない「いのち」を大切に**する**社会の実現**」を掲げています。社会的な要因や地域の実態を把握、情報共有、自殺予防の体制づくりなど、自殺者数ゼロに向けて取り組んでいます。

厚生労働省の研究では、一人の自殺が、周囲の5人以上、特に遺族には極めて深刻な影響を及ぼすといわれています。また、同研究によると、自殺者の約4割に自殺未遂歴があり、

こころの健康診断

心身ともに疲れると、こころの健康が失われることがあります。次の項目にあてはまり、長く続けば、うつ病の可能性がります。ためらわず、専門機関に相談しましょう。

- 理由もなく悲しい、憂鬱な気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすい、元気が出ない
- 力がわかない、何もする気がしない
- 自分が役立つ人間だと思えない
- 今まで楽しめたことが楽しめない
- 寝付けない、眠れない
- 食欲がない

厚生労働省資料改編

9月10日の「世界自殺予防デー」から16日までは「自殺予防週間」  
**自殺者数ゼロへ！**  
**悩みを抱えず、まず相談**

自殺の実態

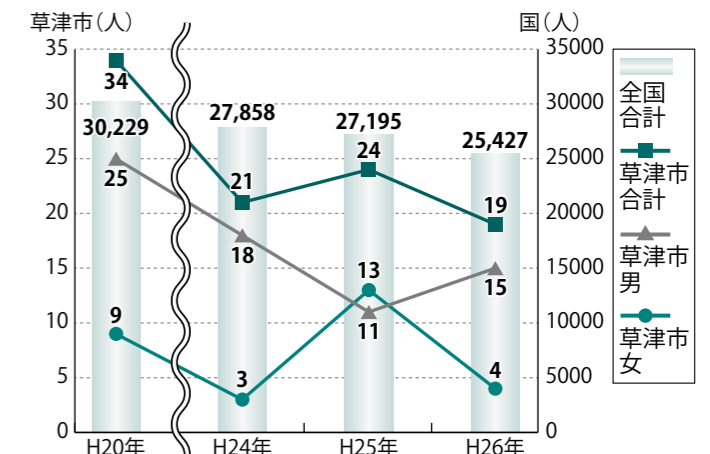
市では、毎年約20人が自殺で亡くなっています。

市の自殺対策

市では、昨年2月に策定した「市自殺対策行動計画」に基づいて、基本目標に「**かけがえのない「いのち」を大切に**する**社会の実現**」を掲げています。社会的な要因や地域の実態を把握、情報共有、自殺予防の体制づくりなど、自殺者数ゼロに向けて取り組んでいます。

自殺未遂者数は、自殺者の10倍以上といわれていることから、自殺未遂者が再び自殺を図ることを防ぐことが大切です。市では、関係機関と連携しながら、自殺未遂者やその家族の相談を受けると共に、自殺予防の啓発にも取り組んでいます。

自殺者数の推移  
(平成20～26年 国と草津市の状況)



出典：警察庁提供データ、厚生労働省人口動態調査、草津市死亡小票

## こんにちは 保健師



### アルコール依存症って？ ①

アルコール依存症とは、長期間お酒を飲み過ぎ、お酒がないといられなくなる状態のことです。その影響は、病気にかかった本人の精神や体、仕事ができなくなるなど生活面だけでなく、家族や周囲の人たちにまで及びます。

アルコール依存症には、次の2種類があります。

#### ●精神的な依存

飲酒したいという欲求が強く表れ、行動のコントロールができなくなります。

例えば…

- ・飲酒すべきではない時にも「飲みたい」と思う
- ・飲み始めると、つい多く飲んでしまう
- ・いつも近くにお酒がないと落ち着かない

#### ●身体的な依存

飲酒し続けると、脳はアルコールが体内にある状

態が普通だと認識し、アルコールが抜けてくる(酔いがさめてくる)と、不快な症状が出ます。

例えば…

- ・手の震え、多量の発汗、脈が早くなる、吐き気、嘔吐、下痢、イライラ、不安など

#### 早期治療が大事

早期に治療を開始すれば、治療効果が高い病気です。やめた後、一度でも飲酒すると元の状態に戻るので、強い意志でお酒をやめる必要があります。そのため、治療には本人の意志だけでなく、家族や周囲のサポートが重要です。

#### アルコール依存症は「否認の病」

家族や周囲の人たちが問題に気付いても、本人が認めようとせず、なかなか治療に結びつかなかったり、対応に困ったりすることがあります。そういった問題は抱え込まず、相談機関に相談してみましょう。市の相談窓口は、健康増進課(☎561-2323、FAX561-2491)です。その他の相談窓口は、市ホームページをご覧ください。

2015年12月15日号

## こんにちは 保健師



### ストレスに早く気付いて 対処しましょう ①

3月は卒業や退職を迎えたり、進学や就職を控えたりと、生活に大きな変化をもたらす時期です。このような時には、ストレスを溜め込みやすいといわれています。

適度なストレスは、心に程よい刺激を与えてくれますが、過剰に重なったり、軽いストレスでも解決されずに長く続いたりすると、「うつ」の原因になります。自分に合ったストレス対処法を見つけ、実践することで、上手に付き合っていくことができます。

#### ●このようなストレスサインはありませんか？

##### 心の面

- ・悲しみや憂うつ感
- ・不安感やイライラ感、緊張感
- ・やる気が出ない、無力感がある

##### 体の面

- ・食欲がなくなる、痩せてきた
- ・寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- ・動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく

##### 行動の面

- ・消極的になり、周囲との交流を避けるようになる
- ・飲酒や喫煙量が増える
- ・身だしなみがだらしなくなる、落ち着きがなくなる

#### ●対処法(例)

リラクゼーション(入浴やアロマセラピー、呼吸法など)、体を動かすこと(散歩やスポーツなど)、コミュニケーション(誰かと会話)、趣味(カラオケや芸術活動、旅行など)

※過剰な飲酒はうつを引き起こす可能性があるため、他の方法をとりましょう

#### ●ストレス耐性を高める生活

規則正しい生活やバランスの良い食事、適度な運動をすることが大切です。

誰もが憂うつな気分になることはありますが、通常は時間の経過とともに和らいでいきます。

ストレスが溜まり、憂うつな気分や意欲の低下など心の不調が長く続き、対処法を続けても日常生活に支障をきたす状態は、「うつ」かもしれません。「うつ」の場合、脳内の神経細胞の情報伝達に異常が生じているため、症状が長引き、自力での回復が難しくなります。

ストレスサインが2週間以上続く場合は、「うつ」が疑われます。専門家(精神科、心療内科)への早めの相談をおすすめします。

2016年3月15日号

### 3月は自殺対策強化月間

こころの悩みは、一人で悩まず、次の相談窓口にご連絡ください。

相談窓口	電話番号	開設時間
市健康増進課	☎561-2323	★月～金曜日 8:30～17:15
県草津保健所	☎562-3534	
県自殺予防情報センター (県臨床心理士会委託)	☎566-4326	☆ 9:00～21:00
こころの健康 統一ダイヤル	☎0570-064-556	☆ 9:00～21:00
こころの電話相談	☎567-5560	★月～金曜日 10:00～12:00 13:00～21:00
滋賀いのちの電話	☎553-7387	金～日曜日 10:00～22:00
いのちの電話	☎0120-738-556	毎月10日 8:00～翌8:00

☆年末年始除く ★祝日・年末年始除く

▶問合せ 健康増進課(さわやか保健センター3階、  
☎561-2323、FAX561-2491)

2016年3月1日号