

■ 心といのちを支える「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは「命の門番」といわれており、特別な研修や資格は必要ありません。下記の4つの役割のうちどれか1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。



気付いて声を掛ける

あなたの周りに「あれ？なんだかいつもと様子が違う」と気になる人はいませんか。



- 悩みや不安を抱えている人のサインの例
 - ・体調不良や不眠を訴えるようになった
 - ・遅刻や欠席(欠勤)が増えた

- 声掛けの例
 - 「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？」

話を聴く(傾聴)

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。話しぶりなどを打ち明けてくれた相手に、労いと感謝を伝えましょう。



- 声掛けの例
 - 「話してくれてありがとう」
 - 「今までよく頑張ってくれましたね」

支援先につなぐ

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。



- 声掛けの例
 - 「またお話を聞かせてくださいね」
 - 「その後、いかがですか？」

ゲートキーパーが一人で抱え込まないようにしましょう

ゲートキーパー自身が疲れている、元気がない状態だと、人の悩みを聞くことが難しいです。自分だけではなく、みんなでサポートすることが大切です。早めに相談先とつながり、一人で抱え込まないで協力を求めましょう。

ゲートキーパーのこともっと知りたい人はこちらから



Youtubeで配信中

良い睡眠で心も体も健康に

- ・忙しくても6時間以上の睡眠を意識しましょう
- ・寝る前のスマートフォンは避けましょう
- ・温度や湿度、灯りなど、心地良い空間で眠りましょう
- ・適度に運動し、しっかり朝食を取るようにしましょう
- ・起床時間は一定にしましょう
- ・眠れず、辛さや孤独感があるときは相談しましょう

2週間以上不眠が続くときは、心身の病気の可能性があります。医療機関の受診を検討してみましょう。



かけがえのない“いのち”を大切にできる社会の実現に向けて

～3月は「自殺対策強化月間」です～

問 健康増進課(2階) ☎561-2323、FAX561-0180

令和5年の全国の自殺者数は21,837人と、前年に比べてやや減少しましたが、自殺死亡率は前年より上昇しています。特に、小・中学生、高校生の自殺者数は、過去最多だった前年から微減しているものの513人と、深刻な状況が続いています。自殺を考える人の気持ちを理解し、その人に寄り添えるように、どう行動したら良いか考えてみませんか。



■ 自殺を考える人の心理

01 孤立感・孤独感

頼るものや人がいない、周囲との関係が断たれている、仲間がなく取り残されている、独りぼっちであると感じています。



02 両価性

「死にたい気持ち」と「生きたい気持ち」の間で揺れ動くことです。自殺を考えているから「死にたい気持ち」だけと思いがちですが、同時に「生きたい気持ち」もあり、両方が混ざっているといわれています。

03 分かってほしいという気持ち

人に関わられたくないと思っている人も、どこかでは分かってほしいという気持ちがあるといわれています。



04 心の視野狭窄

「苦しみが永遠に続く」ように感じられ「死ぬしかない」と思う状態、他人の意見を聞くことができない状態です。



■ 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。

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 9:00~16:00★
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	毎月10日 8:00~翌日 8:00
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

相談窓口リーフレット
「ひとりで悩んでいませんか？
誰かに相談してみよう」



厚生労働省ホームページ
「まもろうよ こころ」
(電話相談・SNS相談)



なご 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

