

いのちを支える

その声掛けがゲートキーパーへの第二歩

9月10日
～16日は
自殺予防
週間です

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」で、誰にでも起こり得るものです。
うつ病や体の病気、生活苦、多重債務、過労、離別など、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ます。
自殺予防週間を機に、私たちにできることを考えてみませんか。

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のこと。ゲートキーパーのその行動が、誰かのいのちと支援につながります。

気付き

- ・元気がない
- ・眠れていない
- ・食欲がない
- ・飲酒量が増えた
- ・身だしなみが悪くなった など

声掛け

- ・つらそうに見えるけど、どうしたの？
- ・悩みがあれば、話してみない？
- ・何か力になれることはない？ など

傾聴

- ・相手の気持ちや考えに寄り添う姿勢で話を聞く
- ・安易な助言や励まし、相手の考えを否定することは避ける

つなぎ

- ・心配なときは、早めに専門家に相談するよう促す
- ・相談窓口の情報提供や、相談窓口への連絡（相談者の了承を得ること）、同行支援などを行う

見守り

- ・専門家などにつないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝える
- ・温かく寄り添いながら見守る

こころの相談窓口

熊本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
熊本こころの電話 …………… ☎096-285-6688
天草保健所 …………… ☎23-0172

LINE 相談
「こころの悩み
相談@熊本県」▶



その他の
相談窓口 ▶



閩 福祉課 ☎32-6071

2024.9

36