

◆あなたも命を救う架け橋に 「ゲートキーパー」の4つのステップ

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。あなたの「一歩」が命を救うきっかけになることがあります。

【ステップ1】気付き——いつもと違うようすに気付き、声を掛ける

【ステップ2】傾聴——本人の気持ちを尊重し、批判せずにじっくり聴く

【ステップ3】つなぎ——早めに専門の相談機関を紹介する

【ステップ4】見守り——その後も温かく寄り添い、見守り続ける

どうやって話を聴けばいいの？

大切なのは、アドバイスをすることや解決策を急ぐことではありません。“あなたを心配している”という姿勢を伝えることです。

相手の話にじっくり耳を傾け、良し悪しの判断をせずに話を聞きましょう。そして、相談機関があることを伝えましょう。



市では、ゲートキーパーとしての対応を学ぶ出前講座を実施しています。



◀ 詳細

◆ひとりで悩まず、まずは相談を

市の身近な相談窓口

- ・こころの健康やストレスに関する相談
健康増進課 ☎24-0620（平日 8:30～17:15）
- ・経済的な困窮や生活保護に関する相談
福祉課生活支援係 ☎32-6072（平日 8:30～17:15）



▲ 詳細

その他の相談窓口

- ・いのちSOS ☎0120-061-338（24時間・通話料無料）
- ・よりそいホットライン ☎0120-279-338（24時間・通話料無料）
- ・いのちの電話
ナビダイヤル ☎0570-783-556（10:00～22:00）
フリーダイヤル ☎0120-783-556（通話料無料）
（16:00～21:00／毎月10日は8:00～翌8:00）
- ・SNS、チャットでの相談もできます



▲ 詳細

☎ 福祉課障がい福祉係 ☎32-6071



誰も自殺に 追い込まれることのない 天草市を目指して

～9月10日から16日は「自殺予防週間」～



◆誰もが当事者になり得る「こころの危機」

私たちの社会には、健康や経済、仕事、家庭、人間関係など、日々さまざまな悩みがあふれています。自殺は決して特定の誰かだけの問題ではなく、複数の悩みが複雑に絡み合い、心理的に進退極まった結果として起こる「追い込まれた末の死」です。

しかし、自殺は「防ぐことができる社会的な問題」でもあります。悩みの中にいる人は、「助けて」と言いたくても声を上げられないことが少なくありません。だからこそ、私たち一人ひとりが身近な人の小さな変化に気付き、支え合う「地域での見守り」が求められています。



◆天草市の現状

本市の自殺者数は、令和2年からの5年間で約70人。全ての年齢層で男性が多い状況でした。

◆身近な人が発する「SOSのサイン」に気付いていますか？

悩みを抱え、こころのバランスを崩している人は、言葉にできなくても、行動や体調に「いつもと違うサイン」を出しています。以下のような変化に心当たりはありませんか。

体調や見た目の変化

- ・睡眠のトラブル：「よく眠れない」「朝早く目が覚めてしまう」とこぼす
- ・食欲の減退：急に痩せた、一緒に食事をしていても箸が進まない
- ・外見の変化：服装がだらしくなる、身だしなみに気を使わなくなる

行動の変化

- ・生活の乱れ：遅刻や欠勤（欠席）が急に増える
- ・孤立：これまで好きだった趣味や友人との付き合いを急に避けるようになる
- ・投げやりな行動：お酒の量が急激に増える、車の運転が荒くなる
- ・身辺整理：大切にしていた愛着のある品を他人に譲り出す

言動の変化

- ・否定的な発言：「もう疲れた」「自分なんていない方がいい」と口にする
- ・感情の起伏：急に涙ぐむ、またはこれまでにないほどイライラして怒りっぽくなる

こうした変化は、心が疲れているサインかもしれません。自分や身近な人にこうした兆しが見られたら、早めに相談することが大切です。

