

# にいかっぷ健康通信

第27号

9月10日～16日は

自殺予防週間です



記事担当：  
保健師 村上

毎年9月10日～16日は「自殺予防週間」と定められ、国、地方公共団体、関係団体等が連携して「誰も追いつめられない社会の実現」に向けて、自殺を防ぐための普及啓発活動に取り組んでいます。

## ゲートキーパーを知っていますか？ あなたの「気づき」で救えるいのちがあります

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なく、誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、是非声を掛けてあげてください。声を掛け合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

### <ゲートキーパーの役割とは・・・>

#### 変化に気づく



悩みや不安などの問題を抱え、自殺に傾いている人は、何らかのサインを出しています。相手の表情や行動などの些細な変化に気づくことが、ゲートキーパーとして、最初の重要な役割です。

#### じっくりと耳を傾ける

悩みを打ち明けられたら、まずはこれまでの苦勞をねぎらい、安心して話せる雰囲気をつくりましょう。もし、「死にたい」と打ち明けられても話題をそらさず、真剣に悩みを受け止め、相手の気持ちに寄り添う姿勢が大切です。

#### 支援先につなげる

悩みを話すことで、気持ちを前向きにできる場合もありますが、本当の問題解決に導くためには、専門家の力が必要です。しかし、医療機関の受診や専門機関への相談には抵抗がある場合もあります。相手の意思を尊重し、適切な支援につなぐためのサポートをしましょう。



#### 見守る

これまでと変わらず相手に寄り添い、専門家につないだあとも見守っていることを伝えましょう。あなたの見守りを感じて安心感を得ることが大きな支えとなります。

困りごとや心配ごとなど、どんな小さな悩みでも一人で抱え込まず、気軽にご相談ください☆

話を聞いてもらった。  
心が少し落ち着いた。

知らせてほしい、心のSOS。

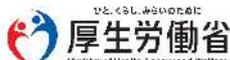


心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら 

まもろうよこころ

検索



9月10日～16日は自殺予防週間です。