

ゲートキーパーの4つの役割

1 気付く

家族や仲間の変化に
気付いて声を掛ける

こんなサインを見逃さないで！

- ・表情が暗く、元気がない
- ・これまで関心のあったことに対して興味を失う
- ・周囲との交際が減り、引きこもりがちになる
- ・激しい口論やけんかをする
- ・仕事や家事の能率が低下したり、ミスが増えたりしている
- ・遅刻や欠勤が増える
- ・体調不良や不眠を訴えるようになる
- ・自殺をほのめかす、投げやりな態度が目立つ
- ・アルコール摂取量が増える

2 傾聴する

本人の気持ちを尊重し、
耳を傾ける

自殺の危険を抱えている人と向き合うときは、徹底的に相手の気持ちに耳を傾けることが大切です。人はつらい心境をじっくり聞いてもらうことによって、安心感を感じたり、気持ちが楽になったりします。

話の良い聞き方

- ・一方的に質問したりせかしたりせず、本人が話す気になるまでじっくりと待つ。
- ・「心配している」と言葉に出して伝える。
- ・「死にたい」という気持ちについて率直に尋ねる。



3 つなぐ

早めに専門家などの相談機関につなぐ

4 見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

自殺を考えている人に対しては、できるだけ早く相談機関につなぐなどの支援が大切です。相談窓口は、医療機関やお住まいの地区を管轄する保健センター、保健所、県精神保健福祉センターなどがあります。相談機関につないだ後も引き続き相手を見守り、相談があればしっかりと受け止めるようにしましょう。



ゲートキーパーに
求められているのは、
専門の相談機関につなぐ
「架け橋」のような役割です。

！ 自身のメンタルヘルスにも注意

ゲートキーパーの役割を果たそうとするあまり、支援者自身がストレスをため込んでしまうことがあります。決して無理をすることなく、対応に困ったときには周囲の人に相談するなどして、自らのメンタルヘルスにも気を配るようにしましょう。

ゲートキーパーは特別な資格ではありませんが、市では傾聴のコツや相談機関へのつなぎ方を学ぶ「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。詳しくは健康支援課にお問い合わせください。



問 健康支援課 ☎29-5286 FAX29-5208

聴き方のポイント

相手の気持ちに寄り添い、発言する場合は次の点に注意しましょう。

- 相手の話を親身になって聞き、話をそらさない
- 安易な激励はしない

NGワード

「頑張ろうよ」
「もっと元気を出さなきゃ」

- 相手の話を否定したり批判したりしない

NGワード

「つらいのはみんな一緒だよ」
「それは思い込みだよ」

- 一般的な価値観を押し付けない

NGワード

「命を粗末にしないで」
「病は気の持ちようですよ」
「こうすれば絶対大丈夫」

OKワード

「あなたのことが心配」
「よく話してくれたね」
「一緒に考えるよ」

うんうん、なるほど。



特集2 あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？

一人ひとりがゲートキーパー

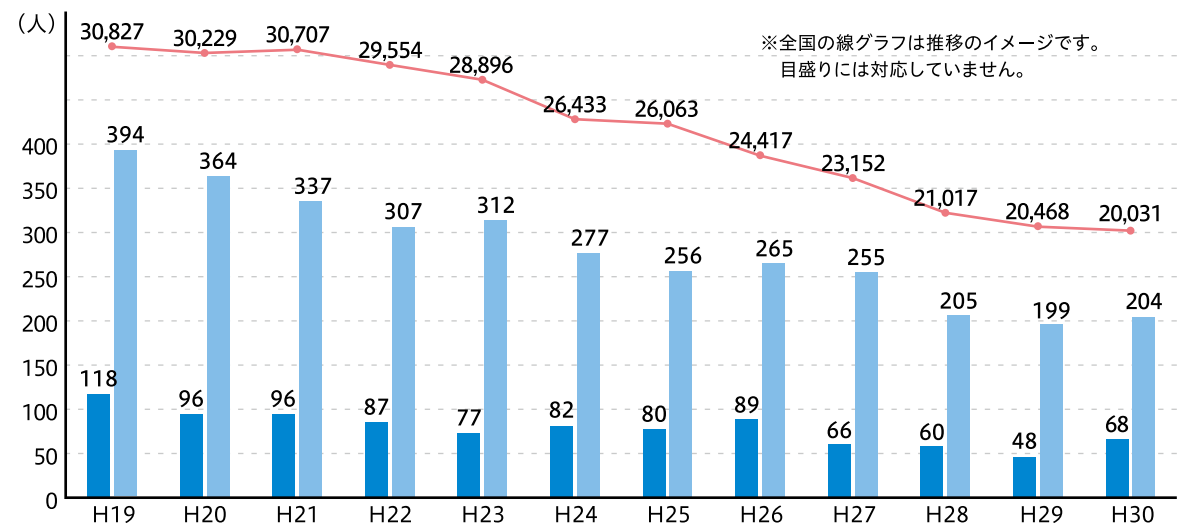
ゲートキーパーとは、「命の門番」のことで、自殺を考えている人のサインにいち早く気付いて声を掛け、話を聞き、必要な支援につなげ、そして見守ることのできる人のことをいいます。

あなたの周りに、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか？ゲートキーパーは特別な資格ではありません。意欲と心掛け次第で、誰もがゲートキーパーの役割を担うことができます。



何かあったの？
よかったら話して。

自殺者数の推移（平成19年～30年）



宮崎市の自殺者数は近年減少傾向でしたが、平成30年は再び増加しています。

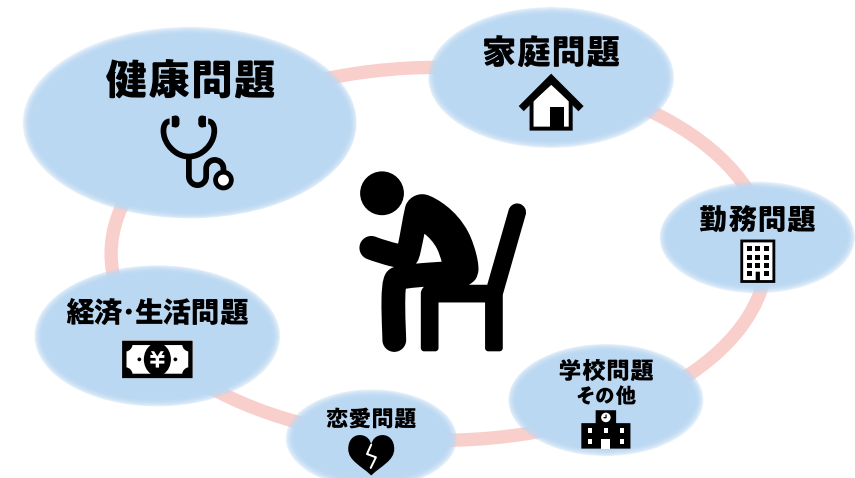


健康支援課 山本 里奈さん

＜ 自殺の要因 ＞

要因はさまざまです。

自殺の要因は、健康問題、経済・生活問題、家庭問題など、その人の性格傾向、家族の状況、死生観などが複雑に関係しています。自殺の多くは、さまざまな要因により「心理的に追い込まれた末の死」ということができます。



● 3月は自殺対策強化月間
自殺対策基本法では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業および啓発活動を実施しています。