

# あなたもゲートキーパーに！

## 大切な命を守りたい

保健予防課 227-5102

平成24年の全国の自殺者は2万7858人で、15年ぶりに3万人を下回りました。翌25年は2万7283人と、さらに575人の減少となりましたが、いまだに交通事故故死の約6倍と多い状況です。

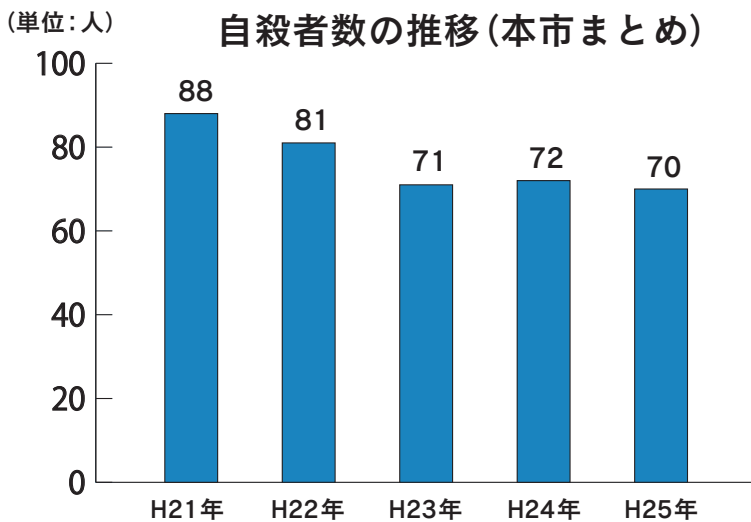
大切な命を守るためには、ゲートキーパーの存在が不可欠です。ゲートキーパーとは、「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」を行う人のこと。あなたの身近で悩み事や問題を抱えている人はいませんか。かけがえのない命を守るために、あなたにもできることを考えてみませんか。

## 誰にでも 起こり得ること

誰でも生きていくうえで悩み事は起こります。しかし、いくつか悩みが重なったり、一つの悩みが解決せずに別の苦しみなどが引き起こされたりすると、人は追い込まれてしまうことがあります。命は何ものにも代えがたい大切なものです。しかし、大きな悩みを一人で抱え、心理的にも追い詰められた末、なかには自ら命を絶つことを考えてしまう場合もあります。

このようなことは誰にでも起こり得ることであり、本市では平成25年に70の方が自らの命を絶っています。

自殺者数の推移(本市まとめ)



## 本市の状況

## 気づき 周りの人の変化に気づき、 声を掛ける

自殺直前の心の健康状態を見ると、その多くは、精神的に不安定な状態となっていることが明らかです。なかでも精神症状の一つである「うつ状態」での自殺の割合が非常に高くなっています。「体の不調」や「不眠」などいつもと違うサインに早めに気づき、早期発見・早期治療につなげることが重要です。



身近な人の「あれ、いつもと違うな」という様子はありませんか。元気がない、ため息が多い、食欲がない、眠れていないなど、家族や仲間のいつもと違う様子に気づいたら、**まずは勇気を出して、声を掛けてみましょう。**

## 傾聴 本人の気持ちを尊重し、 耳を傾ける

声を掛けた後は、しっかりと相手に向き合い、話を聴きましょう。本人は話を聴いてもらうことで、自分は一人じゃないと安心できます。一方的なアドバイスや批判などは逆効果。**徹底して聴き役に努めます。**話を聴いたら「大変でしたね」、「よく話してくれましたね」などねぎらいの気持ちを伝えましょう。

## つなぎ 早めに専門家等に相談するよう促す

悩みを聴き、問題を抱えている場合は、その内容に応じて専門家等につなぎましょう。悩みを抱えている人は、なかなか自分で相談窓口に行くことができません。そんなとき、**あなたが「つなぎ役」となり、窓口と連絡をとったり、一緒に出向いたり、自分のできる範囲で支援しましょう。**日頃からつなぎ先(地域の相談窓口)などを知っておくと「いざ」というときに役立ちます。

## 心の悩みに関する相談先一覧

- 保健予防課(平日、午前8時30分～午後5時15分)
- ☎227-5102(電話相談は随時、面接相談は要予約)
- 県立精神保健福祉センター(平日、午前9時～午後5時)
- ☎048-723-1447(電話相談)
- ☎048-723-1111(来所予約)
- 埼玉いのちの電話
- ☎048-645-4343(年中受け付け)
- フリーダイヤル ☎0120-738-556(毎月10日、午前8時～翌日午前8時)
- こどもライン(18歳以下) ☎048-640-6400(金・土曜日、午後3時～9時30分)



## 眠から

温かく寄り添いながら、  
じっくり見守る

日常生活では、自然な雰囲気です。普段どおり  
にあいさつや声掛けをし、過剰な世話焼きは  
しないようにしましょう。相手が相談しやすい  
ように少し気に留めるように心掛け、身近  
と一緒に考えてくれる人がいる、と感じても  
らえるように、温かく長い目で見守ることが  
重要です。

## ゲートキーパーに なろう！

ゲートキーパーとは、「命の門番」のこと。  
難しい言葉のようですが、専門家など特別な  
職業に就いている人を指しているわけではあ  
りません。誰でも心掛け次第でなることがで  
き、特別な知識や資格はいりません。大切な  
人を守りたいと思い、「気づき」「傾聴」「つ  
なぎ」「見守り」を行うことがゲートキーパ  
ーになることなのです。大切な命を守るため  
に、あなたもゲートキーパーになってみませ  
んか。

## 心の疲労度をチェックしましょう

現在のストレスの程度に気づくための、チェック項目です。最近1か月に、こんな状態が続いて  
いないかチェックしましょう。

(埼玉医科大学総合医療センター 堀川直史ほりかわ なおしさん監修)

- 気分が沈んでゆううつだ
- 朝、気持ちよく起きられない
- 何に対しても興味が持てない、勉強・家事・仕事が手につかない、やる気が出ない
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 体がだるい、なかなか疲れが取れない
- なんとなく不安でぞわぞわする
- 食欲がない
- 肩がよくこる・腰がよくはる、頭が重い
- 自分が役にたつ人間だとは思えない
- 集中したり決断したりすることが難しい
- 毎日、充実感がない
- 人に元気がないと言われる
- 知っている人のいない場所に行きたい、消えてしまいたい、いなくなりたい
- お酒の量が増えた



該当する項目が多いほど、心が疲れの危険信号を発しています。「あれ、いつもと違うな」と感じたら、1人で抱え込まず、まず相談してみましょう。

### ■自殺予防啓発キャンペーン

9月10日～16日は自殺予防週間です。それに先駆け、川越駅東武東上線改札口付近で啓発ティッシュ等を配布します。なくなり次第終了。

日時…9月9日(火)、午後4時から