

## ゲートキーパーの役割

### ステップ1 気付きと声掛け

家族や仲間の変化に気付いて、声を掛けます。

### ステップ2 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けます。

### ステップ3 つなぐ

早めに専門家に相談するよう促します。

### ステップ4 見守る

温かく寄り添いながら、じっくりと見守ります。

### 話を聴くときの心掛け

- 1 話せる環境をつくる
- 2 心配していることを伝える
- 3 悩みを真剣な態度で受け止める
- 4 相手の感情を否定せずに尊重して対応する
- 5 話を聴いたら、「話してくれてありがとう」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」といった、ねぎらいの気持ちを言葉で伝える



悩んでいる人には話を聴き、見守ってくれる存在が必要

● あなたの気付きと声掛けが身近な人を救うきっかけ

ゲートキーパーは特別な資格ではなく、誰でもなることができます。平成28年度の国の意識調査では、自殺を考えた時身近な人に悩みを聞いてもらうことで乗り越えたという割合が3割を超えました。また、今後さまざまな悩みに対応した相談窓口の設置が必要と5割以上が答えました。自殺予防には悩みを話せる場所が必要ですが、悩みを自分から打ち明けられないときもあります。変化に気付き声を掛ける存在が命綱となります。



「あなたの話を聞きたい」  
その一言が大切な人を救う

図 保健予防課 ☎027・220・5787

## 自殺をなくしていくために

日本の自殺者数は減少傾向にあるものの、今も年間2万人以上で推移しています。本市でも、平成28年は62人が自殺によりその尊い命を断ちました。これは、交通事故死亡者のおよそ5倍にもなりません。

自殺の多くは、健康問題や経済・生活問題、家庭問題のほか、地域や職場などさまざまな社会的要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末に起きてしまいます。個人の問題としてではなく、総合的な対策が必要です。

## 相談ダイヤル

一人で悩まないで。悩んだときは相談ください。

相談日=月～金曜(祝日除く)

●市保健師・精神保健福祉士による電話相談  
保健予防課 ☎027-220-5787

●こころの健康相談統一ダイヤル  
☎0570-064-556(午前9時～午後10時)  
※別途ナビダイヤル利用料がかかります

## ● 命の門番ゲートキーパー 大切な命を守ります

自殺を予防するために重要と考えられているのがゲートキーパー(門番)です。ゲートキーパー講習講師の大崎信好さんは、民生委員や児童委員の活動を通じて多くの人が悩みを抱えてしまう現状を見てきました。

「家族や友達がいなくても相談できず、一人悩んでいる人もいます。助けたいけれど人の心には土足で踏み込めない。話してもらうにはお互いの信頼関係が必要だと、自分から先に心を開いています」

講座では「遠くの親戚よりも近くの友人」の言葉が1番印象に残ったそうです。近くの友人として地域の人に相談される存在でいたいとお話します。



大崎 信好さん

## あなたもゲートキーパーに

本市では、ゲートキーパーの入門講座を行っています。大切な人を自殺から守るための支援や、自らの心の健康を保つ方法を学ぶことができます。講座の開催は、本紙などで随時お知らせします。

ぜひ参加してください。



保健予防課 高橋 洋子(左) 野本 涼子(右)

年に12・7(人口10万対)以下に。最終目標は自殺者ゼロの社会です。計画書と概要版は本市ホームページをご覧ください。

## ● 気付きを伝えること、 そこから始めませんか

自分に寄り添ってくれる人がいる。それだけで生きたい気持ちが出てきます。大切な人の苦しみに気付くことが大切です。



自分の人生を自分らしく生きられるまを、本市は市民と共に目指します。

## 自殺対策を進める計画を策定

本市では「前橋市自殺対策推進計画」を策定しました。市民をはじめ、保健や医療、福祉、教育、労働などの関係機関と連携・協力を強化し、本年度から平成40(2028)年度までの11カ年で総合的な自殺対策を推進。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します。

計画では①子ども・若者への支援を充実する②市民一人一人の気付きと見守りを促す③悩みに寄り添える人を養成する④心の健康づくりを推進する⑤社会全体の自殺リスクを低下させる⑥勤務問題による自殺対策を推進する⑦自殺未遂者の再発の自殺を防ぐ、の7つを具体的な取り組みとしています。

## ● ライフステージごとに適した取り組みで命を守るために

自殺に至る過程は人生の時期ごとに特徴があり、問題も異なります。本計画ではそれぞれの時期での問題に着目し、困難を減らす取り組みを進めます。

自殺死亡率を平成40(2028)