

自殺対策の取組について

前橋市自殺対策推進計画では、平成30年度からの11か年で自殺死亡率を30%減らし、最終的には自殺者ゼロを目指す。計画2年目である令和元年度は、下記事業を行う。

1 ゲートキーパー研修

(実施予定)

日 時	会 場	参加者(人)	備 考
H31. 4. 2 (火) 13:30	職員研修会館	88	新規採用職員研修 1H
R1. 6. 18 (火) 16:00	あかぎ信組本店	20	信組職員 1.5H
6. 26 (水) 13:30	総合福祉会館	40	自殺予防実務者研修会 (市職員) 3H
7. 17 (水) PM	総合福祉会館	120	高齢者への支援者 1H
7. AM	市庁舎	20	関係職員 1H
8. 22 (木) 10:30	第二コミセン	30	一般公募 1.5H
8. 23 (金) 10:30	第二コミセン	30	一般公募 1.5H
9. 25 (水) 13:30	第二コミセン	30	一般公募 1.5H
9. 26 (木) 10:30	第二コミセン	30	一般公募 1.5H
11. 12 (火) 13:30	市庁舎 11 階	40	自殺予防実務者研修会 (市職員) 3H
10.	合同庁舎	20	出前講座・前橋气象台職員 1.5H
H32. 3. 6 (金) 13:30	総合福祉会館	150	一般公募
計		618	

2 大学への働き掛け (新規)

前年度の共愛学園前橋国際大学における寄付講座に続き、前橋工科大学にもゲートキーパー研修を拡大。

(実施予定)

日 時	会 場	参加者(人)	備 考
R1. 7. 10 (水) 16:00	前橋工科大	40	学生・教職員対象 1H
10. 16:00	前橋工科大	40	学生・教職員対象 1H
12. 14:20	前橋国際大	70	寄付講座 1.5H
計		150	

3 男の運動教室 (新規・案)

家にひきこもりがちになる中高年男性を対象に、運動を通して心身のリフレッシュを図る。併せて仲間づくりと居場所の確保も図るため開催する。

日時：令和2年1月22日・29日（水）、13:30～15:00

場所：前橋市保健センター 運動指導室

対象：各20人

4 あかぎ信用組合との連携（新規）

中小零細企業等への取り組みを広げるため、信用組合の職員を対象としたゲートキーパー研修を行うとともに、市内4店舗にうつ病対策啓発や自殺予防の相談窓口を載せたパンフレットを設置した。

5 コンビニエンスストアとの連携（2年目）

市内84店舗のセブンイレブンにうつ病対策啓発や自殺予防の相談窓口を載せたパンフレットを置き、悩みを抱えている人が相談できるよう情報を提供する。

パンフレット（三つ折り）

こんなときに掛けてほしい **ことば**

■表情が暗く、元気がない



元気がないね。何か心配ごとあるの？

■頭痛や腹痛、肩こりなど体調不良を訴える



疲れているみたい。眠れている？

■口数が少ない。周囲との交流を避ける



話を聴かせて。一緒に考えよう。

命の門番ゲートキーパー
あなたを必要としている人がいます

周りの人の様子に気付いたあなたは、相手の気持ちに寄り添うことができる人だと思います。ゲートキーパー（門番）とは、「死にたい」と考えている人に出会ったとき、自殺を防ぐための大切な役割を果たす人です。

ゲートキーパーの役割

Step 1 気付き・声掛け
家族や仲間の変化に気付いて、声を掛けます。

Step 2 傾聴
本人の気持ちを尊重し、耳を傾けます。

Step 3 つなぐ
早めに専門家に相談するよう促します。

Step 4 見守る
温かく寄り添いながら、じっくりと見守ります。

ゲートキーパーの養成講座

前橋市ではゲートキーパーの養成講座を行っています。大切な人を守るだけでなく、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、広報まえばしなどで随時お知らせします。



前橋市
令和元年5月発行

あなたの周りに
「最近元気がない」
「いつもと様子が違う」
と気になる人はいませんか



あなたの周りの気になる人は、今、悩んでいて、辛い思いをされているかもしれません。

国の調査によると、およそ4人に1人がこれまでの人生のなかで本気で自殺を考えた経験があると回答しています。その人たちはどのようにして乗り越えたのでしょうか。多くの人が家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらったと答えています。

あなたも、その辛い気持ちに耳を傾けてください。どうしてよいか分からないときは下記に相談してください。

相談先

前橋市保健所 保健予防課 ☎027-220-5787
(月～金 8:30～17:15 年末年始・祝日を除く)
E-mail: hokenyobou@city.maebashi.gunma.jp

6 健康フェスタへの参加

「健康フェスタ in まえばし」にブースを出展する。命をテーマにしたエコバッグ制作を企画し、子どもにも参加してもらうことで、ファミリー層への働き掛けを行う。

日時：令和元年10月27日（日）10:00～15:00

場所：前橋プラザ元気21

7 ホームページによる啓発強化、ブックキャンペーン等を実施