健康知恵袋

心の健康について
『いつもと違う』と気づいたら ～「ゲートキーパー」になりませんか～

「ゲートキーパー」は、大切な人、身近な人の悩みに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。「命の門番」という意味でゲートキーパーと呼びます。

あなたのまわりに、「なんだか元気がない」「何か悩んでいる」人はいませんか。声をかけ、話を聞くことで、救えるかもしれない命があります。「いつもと違う」と気づいたら、まずは勇気を出して声をかけることから始めてみませんか。

現代を生きる私たちは、日ごろから家庭や職場生活に不安や悩みを抱え、ストレスを感じ、なかには「自殺」に追い込まれる方もいます。自殺についての誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することを目的に、自殺対策基本法では、9月10日～16日までを「自殺予防週間」とし、啓発活動をしています。

◆知ってほしい「3つの基本認識」

自殺対策を推進するうえで、まずは、自殺について正しく理解することが重要です。

1 自殺は「追い詰められた末の死」

自殺は、個人の意思や選択の結果と思われがちですが、実際には、健康上の悩みをはじめ、経済・生活問題、家庭問題などさまざまな要因が複雑に絡み合った結果、心理的に追い詰められた末の死です。

2 防ぐことができる自殺がある

うつ病などの精神疾患への適切な治療により、自殺を防ぐことができます。

3 自殺を考えている人は、さまざまなサインを発している

自殺を図った人が専門家に相談している例は少ないといわれています。身近な人が身体面や行動面、感情や言葉の訴えなどの「サイン」に気づくことが多く、この気づきを自殺予防につなげていくことが大切です。

◆大切なサインを見逃さずに

［からだ］
□眠れない・朝早くに目が覚める
□食欲がない　□体がだるい
□肩こりや頭痛が続く
□胃の不快感　□便秘　□息切れ
□動悸　□めまい　□くちが乾く

［こころ］
□抑うつ気分が続く
□気分が落ち込む　□やる気が出ない
□人や物事に興味がわかない
□イライラする　□落ち着かない
□不必要に自分を責める
□自分には価値がないと感じる
□思考力が落ちる　□死にたくなる

◆自分の体調の変化に気づいたら

自分の心の変化は気づきにくいものです。しかし、いつもと違う、おかしいと感じた場合は、決して1人で悩みを抱えず、まずは誰かに話をしてみてください。周りにいるたくさんの人が、あなたの支えになりたいと思っています。

◆身近な人の体調の変化に気づいたら（ゲートキーパーの役割）

もしも、いつも顔を合わせる人が最近元気がないなど、いつもと違っていたら、まずは勇気をもって、「どうしたの」「よく眠れている」などと声をかけてあげてください。

周囲が気づき、手を差し伸べ、話を聞くことによって、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えることができます。

また、心の病気が疑われる場合は、本人を理解してくれる家族・友人などと連携して早めに専門機関につなぐことが重要です。

◆相談窓口

●黒潮町の「からだ」と「こころ」の相談
本庁 健康福祉課 保健衛生係
☎43-2836
佐賀支所 地域住民課 保健センター
☎55-7373
※月～金（祝日・年末年始除く）
午前8時30分～午後5時15分

●～自殺を考えるほどの悩みを抱えている方の相談～
高知いのちの電話
☎0888-824-6300
※毎日午前9時～午後9時
年末年始　午前10時～午後6時

●心の健康に関する相談
高知県立精神保健福祉センター
☎0888-821-4966
※月～金（祝日・年末年始除く）
午前8時30分～午後5時15分

幡多福祉保健所
☎34-5124
※月～金（祝日・年末年始除く）
午前8時30分～午後5時15分

○お問い合わせ
本庁 健康福祉課 保健衛生係
☎43-2836
佐賀支所 地域住民課 保健センター
☎55-7373