

## 3月は「自殺対策強化月間」です まもろうよ「こころ」

### 待っています あなたの声を

3月は、例年自殺者が多い傾向にあります。その理由として、決算期での仕事の負担が増大したり、就職や転職・進学・家族や友人との別れなど、生活環境が大きく変化しストレスを受けやすい時期に当たり、知らず知らずのうちにこころの疲れがたまってしまうことがあるからです。つらい・逃げたいと思ったら、1人で悩まず相談してみませんか。

### ◆日本における自殺の現状

平成10年以降、日本国内の自殺者数は3万人を超える状態が続いてきましたが、その後は増減を繰り返しながら2万1千人台で推移しており、未だ深刻な状況にあります。なかでも、10～39歳は自殺が死因順位の1位となっており、国際的にも、G7各国の中で死因順位の1位が自殺となっているのは「10～19歳」では日本のみ、「20～29歳」では「日本」および「ドイツ」のみでした。

心をとめる居場所やSOSを知らせる相手がいることは、自殺を防ぐ重要な鍵になります。



### ◆あなたや身近な人の「心のサイン」

に気がつき合える黒潮町をめざそう

●身近な人に最近こんな様子はありませんか

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避ける
- 遅刻、早退、欠勤が増加する
- 飲酒量が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる

●あなた自身、最近こんなことが続いていますか

- 眠れない・朝早くに目が覚める
- 食欲がない

□ 体がだるい

□ 抑うつ気分が続く・やる気がない

□ 人や物事に興味があかない

□ 自分が役に立つ人間だと思えない

周りにいるたくさんの方が、あなたの声を待っています。支えになりたいと思っています。

### ◆みんながゲートキーパー(命の門番)

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことで、誰でもなることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうこと

で不安や悩みを少しでも和らげることができるようかもしれません。

### ◆ゲートキーパー研修を受けませんか

黒潮町では、町内の企業や団体、自主活動グループなどに対して、研修を行っています。より多くの住民の皆さんに受講をしていただきたいので、気軽にご利用ください(問い合わせは、「黒潮町」からだと、こころの相談窓口)まで。

### ◆心の相談窓口

厚生労働省ウェブサイトを「まもろうよこころ」

不安や、生きづらさを抱える方への電話やSNSの相談窓口をわかりやすく紹介しています。



○お問い合わせ

黒潮町「からだ」と「こころ」の相談窓口

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 5517373

### ゲートキーパーの心得

- 自ら相手とかがかわるための心の準備をしましょう
- 誰かみのある対応をしましょう
- 真摯に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが大切です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談に応じて困ったときのつなぎ窓口(相談窓口等)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

まずは、声をかけることから始めてみましょう。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぐ、最先端の役です。

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| ゲートキーパー  | ゲートキーパー  | ゲートキーパー  | ゲートキーパー  |
| ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぐ、最先端の役です。 | ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぐ、最先端の役です。 | ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぐ、最先端の役です。 | ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぐ、最先端の役です。 |