

## ゲートキーパーの役割

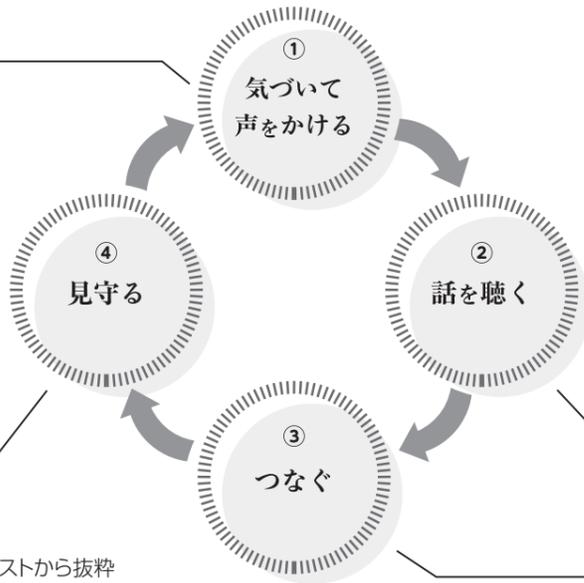
家族や職場の同僚、友達などのいつもと違う変化に気づいた時は、「何かあった?よかったら話を聞くよ」「元気がないようだけど、どうしたの?」と声をかけてください。その一言が「あなたのことを気にかけていますよ」というメッセージになります。

## Gate Keeper

### 〇いつもと違う変化とは?

- ・食欲がない、食べすぎる、お酒の量が増える
- ・寝付けない、眠れない、起きられない
- ・倦怠感や頭痛など、体調不良が続く
- ・イライラする、落ち着かない、集中力がない
- ・身だしなみにかまわなくなる
- ・人との付き合いを避ける など

本人の気持ちを否定したり、むやみに励ましたりせず、本人の気持ちを尊重して話を聴いてください。じっくり話を聴くことで「孤独感」などの気持ちがやわらぎます。



相談機関につないだ後や話を聞いた後、元気になったように見えても、状況が変わっていないこともあります。温かく本人のようすを見守り、気になるようすがあれば声をかけてください。

※滋賀県版ゲートキーパー養成テキストから抜粋

### 不安な時は話をしてみませんか?

現代社会に生きる多くの人は、さまざまなストレスや悩みを抱えることにより、精神面だけでなく体や生活にも影響を及ぼすことがあります。また、自分自身でも気づかないうちに、うつ病などのこころの病気を患ってしまうこともあります。もしも、悩みや不安を抱えて困った時には近くに相談できる場所があります。一人で抱え込まず、まずは話をしてみませんか?

話を聴く中で、相談窓口の存在を伝え、相談機関につないでください。「悩みを聴くのが辛い」と支える側が困った時にも、相談機関や専門家などにつないであなた自身が抱えこまないことも大切です。

### 自殺は誰でも起こり得る身近な問題

高島市では、一人ひとりがいきいきと暮らせるまち「誰も自殺に追い込まれることのない高島市」を目指して自殺予防計画「高島のちのサポートプラン」を策定し、自殺予防に取り組んでいます。

全国的には自殺者数は減少傾向にありますが、近年、女性や子ども・若者の自殺者や未遂者は増えていて、深刻な社会問題となっています。

自殺は誰にでも起こり得ることで、一人ひとりが身近な問題として考える必要があります。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。優しく声をかけ合うことで、不安や悩みを少しでも和らげることが出来るかもしれません。

# 守りたい

## 特集 2

### あなたの

# こころのち

### あなたも「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか?

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぎ、見守り続ける人のことで、「命の門番」とも位

置付けられる人です。特別な資格は必要ありません。ゲートキーパーの役割のどれかひとつができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになります。

岡健康推進課 ☎(25) 8078

## 困ったときの相談窓口

- 電話での相談
- ・高島市役所健康推進課 ☎(25) 8078
- ・滋賀県高島保健所 ☎(22) 2419 (平日9時~17時)
- SNSでの相談
- ・こころのサポートしが「LINE相談」 (毎日16時~24時)



- 電話での相談
- ・こころの電話相談 ☎077 (567) 5560 (毎日10時~12時・13時~21時) ※年末年始を除く
- ・滋賀いのちの電話 ☎077 (553) 7387 (金~月 10時~20時30分)
- ・いのちの電話 ☎0120 (783) 556 (毎日16時~21時、毎月10日は8時~翌日8時)

## こころの健康 出前講座

市では、ゲートキーパー養成講座や、こころの健康づくり出前講座を実施しています。あなたの気づきや声かけで、大切な人が救えるかもしれません。こころのSOSに気づくヒントや接し方について学んでみませんか。  
【対象】学校・地域・企業などの団体  
【内容】こころのSOSについて、悩んでいる人への接し方 など  
【時間】30分~1時間程度(ご都合のよい時間で実施)  
※日時と場所をご希望をお伺いします。  
申し込みは健康推進課までご連絡ください。

