9月10日から16日は「自殺予防週間」

生きることを支える「ゲートキーパー」

自殺予防週間の機会に命の大切さや、自殺を防ぐ「ゲートキーパー」について考えてみませんか。

◎問い合わせ　福祉課　☎23－2980

本市の自殺者の現状

本市の昨年の自殺者数は31人で、人口10万人当たりの自殺死亡率は19・0です。この値は、平成15年をピークに減少していますが、全国の自殺死亡率16・6に比べて高い状況です。

ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーは、悩んでいる人に「命を絶つ」選択をさせないため、いわば「命の門番」として、その人の様子や体調の変化に気付き、悩みを聞くなど次の4つの行動により、適切な方向へ導きます。

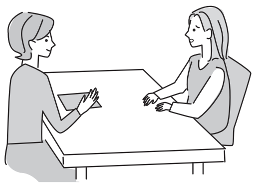
①気付き・声掛け

転勤や昇進、結婚、出産、身近な人との死別体験など、生活の変化は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せに見えることでも、本人にとっては大きな悩みやストレスになる場合があります。「最近元気がないな」「いつもと様子が違うな」など、変化に気付いて声を掛けましょう。

②傾聴

変化に気付いて声を掛けた後は、しっかりと悩みに耳を傾けましょう。大切なのは、本人の気持ちを尊重することです。助言の必要はなく、うなずくだけで十分です。まずは、相手のつらい気持ちを受け止めましょう。本人を責めたり、励ましたりすることは厳禁です。

話を聞いた後は、話してくれたことに感謝し、今までつらい思いをしてきた相手をねぎらいましょう。



③つなぎ

必要な場合は、専門機関を紹介したり、相談をするように勧めたりしましょう。その際は、一方的に押し付けず、相談に行きやすい雰囲気をつくりましょう。

④見守り

つらい気持ちを抱え、孤独感を募らせている人にとって、「見守られている」という安心感は心の支えになります。悩みは一度で解決できません。専門機関につないだ後も温かく見守りを続け、回復を支えましょう。

【専門機関】

・県精神保健福祉センター　☎0985－27－5563
・都城保健所　☎23－4504
・市役所福祉課　☎23－2980
・東部保健センター（高城保健センター）　☎58－6800
・西部保健センター（高崎福祉保健センター）　☎62－4411

※月～金曜日（祝日・年末年始を除く）　8時30分～17時15分

あなたもゲートキーパーになりませんか

心掛け次第で、誰もがゲートキーパーの役割を担うことができます。話を聴いてつなぐ「架け橋」のような役目なので、専門的知識や特殊な技術は必要ありません。

市では、市民を対象にゲートキーパー養成講座を実施します。

◉**日時**　9月22日㈭　10時～11時30分
◉**場所**　市役所南別館4階
◉**定員**　15人　※申し込み順
◉**費用**　無料
申問　福祉課　☎23－2980