

生きることを支える 命の門番

「ゲートキーパー」



毎年9月10日からの1週間は自殺予防週間です。この機会に、家族や友人など、悩みを抱えている人の支えになってみませんか。

◎ 問い合わせ 福祉課 ☎23-2980

本市の現状

本市の平成30年の自殺者数は、36人で、人口10万人に対する自殺死亡率が21・6です。この値は、平成15年をピークに徐々に減少しています。全国的自殺死亡率16・2に比べて高い状況です。

ゲートキーパー

直訳すると「門番」という意味で、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげる、いわば「命の門番」です。悩んでいる人が命を絶つ道を選ばないように、生きることを支える「心の支援者」とも言えます。

市では、養成講座を無料で開催したり、事業所などを対象に出張講座を実施したりして、ゲートキーパーの養成に取り組んでいます。

専門的知識や特殊な技術などが無くても、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。

ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーには「気付き」「声掛け」「傾聴」「つなぎ」などの役割があります。

① 気付き…あなたの周りでSOSを発している人はいませんか

転勤、昇進、結婚、出産、身近な人との死別体験など、生活の変化は大きな悩みの原因となります。あなたの周りに「眠れない」「食欲が無い」「口数が少なくなった」など、いつもと違う状態の人はいませんか。

② 声掛け…いつもと様子が違う人には「声掛け」を

悩みを抱えている人は、誰にも悩みを打ち明けられずにいることがあります。まずは、「どうしたの?」「眠れている?」「よかったら話してね」など声を掛け、こちらから話すきっかけを作ってあげましょう。声を掛けられることで、我に返り、自殺を思いとどまることも少なくありません。



インタビュー



傾聴は孤独を救い 希望が生まれるきっかけ

平成30年度ゲートキーパー養成講座(スキルアップ編)講師
NPO法人「あなたの街の応援団」
理事長 榎木 やすよさん

子育て世帯や高齢者、精神や体の病気にかかっている人など、社会的孤立を感じている人の「こころの孤独」に寄り添うため、2015年に精神科の看護師を辞め、NPO法人を立ち上げました。

活動の中で、特に心にかけていることのひとつが「傾聴」。「自分の意見を最後まで聞いてもらえる」など、ストレスを感じている人が、自分の居場所はどこであると感じてもらえるような雰囲気づくりに努めています。居場所づくりの一つの取り組みとして、総合福祉会館内「ぽかぽかサロン」で個別相談や当事者研究会も行っています。

孤独を感じている人たちが希望を持てる居場所をもっともっと増やしていくために、今後も精力的に活動していきます。

③ 傾聴…話せる環境を作りましょう
まずは、しっかりと悩みに耳を傾けましょう。大切なのは、悩んでいる人の気持ちを尊重すること。助言の必要はなく、相手の気持ちに共感し、うなずくだけで十分です。相手のつらい気持ちを受け止めましょう。
また、責めたり、安易に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、つらい思いをしてきたことをねぎらいましょう。



④ つなぎ…専門機関の力も借りる
必要な場合は、専門機関への相談を勧めましょう。ただし、押し付けではないけません。つないだ後も見守りを続け、回復を支えましょう。

【専門機関】

● こころの電話(宮崎県精神保健福祉センター内)
☎0985-3215566

● 都城保健所 ☎23-4504

● 市役所福祉課 ☎23-2980

● 東部保健センター(高城保健センター内) ☎58-6800

● 西部保健センター(高崎福祉保健センター内) ☎62-4411

住民税非課税者と子育て世帯に プレミアム付商品券を 販売します

●問い合わせ プレミアム付商品券事務局 ☎23-3181



プレミアム付商品券とは

10月に実施される消費税・地方消費税の引き上げにより、低所得者や子育て世帯(0～3歳半児)の消費に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・支援することを目的に、プレミアム付商品券を販売します。25%分の上乗せがつくお買い物ができるお得な商品券です。

購入するには

購入するには、事前申請が必要な場合があります。

●対象・申請方法

①平成31年1月1日に本市に住民票があり、令和元年度住民税が非課税の人。ただし、住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護受給者は対象外です。

※対象者には、7月に申請書を郵送しています。購入を希望する人は、

申請書を返送してください。審査後に購入引換券を郵送します

②令和元年6月1日に本市に住民票があり、平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子ども(0歳から3歳半以下)がいる世帯の世帯主

※子育て世帯は、申請不要。購入引換券を郵送しています

●購入限度額・販売額 1人5冊まで。1冊5千円分の商品券を4千円で購入できます。

●販売期間 9月2日(月)～令和2年3月31日(火)まで

●販売場所 市内の郵便局
※簡易郵便局を除く

●使用できる店舗 取扱加盟店として登録した市内の店舗

※取扱加盟店には、ポスターを掲示



都城歴史資料館企画展

みやこのぼやう歴史散歩

市内には、史跡や古文書など、多くの文化財が残されていますが、普段目にすることのないものや、その存在を知られていないものもあります。

今回の企画展は、市内を15地区に分け、それぞれにゆかりのある文化財を紹介します。あなたの身近な地区にどんな文化財が残されているのかこの企画展で見えてみませんか。

◎問い合わせ

文化財課 23-9547

展示の概要

●期間 9月6日(金)～12月8日(日)

●休館日 毎週月曜日

※月曜日が祝日の場合は、その翌日
9月25日(水)は、薫蒸のため臨時休館

●開館時間 9時30分～17時

※入館は16時30分まで

●場所 都城歴史資料館

●入館料 大人200円(150円)、

高校生150円(100円)、小・

中学生100円(50円)

※税別、(―)は団体料金。10月20日

主な展示物

(日)は、開館30周年記念日につき無料。11月3日(日)は、文化の日につき無料

毎年11月3日に行われる山之口弥五郎どん祭り。江戸時代から明治時代のはじめに使用された朱面を、当時の記録とともに紹介します。



弥五郎どんの朱面と『古今山之口記録』(的野正八幡宮所蔵)



千足神社神像(千足神社所蔵)

西岳地区にある千足神社には数多くの神像が残されています。そのうちの数点を、都城歴史資料館で初公開します。