

# こころのサインへの気づきかた

平成24年の自殺者27,858人。日本の自殺者数は減少傾向にあるものの、依然高止まりを続けています。

自殺の動機は、暮らしの悩みや健康上の問題などさまざまです。

自殺に追い込まれる危機は、誰にでも起こり得ることでその場合、専門家に相談することが大切です。しかし、自分の悩みを他人に相談することを「恥ずかしい」と思い、一人で抱え込み、自殺へと追い込まれる、というケースも多くあります。

自殺は、本人にとって悲劇であるだけでなく、家族や周りの人々にとっても、この上ない大きな悲しみと生活上の困難をもたらします。

このような悲劇を繰り返さないために、自殺防止の役割を担う「ゲートキーパー」が必要です。悩んでいる人の存在に気づき、声を掛け、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守っていく人が「ゲートキーパー」です。

以下のような対応を心掛けて、大切な人に優しく声を掛けてください。

**1 気づき** 家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子が「いつもと違う場合」…

うつ 借金 死別体験 過重労働 離婚  
配置転換 昇進 引越 出産 ……

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？  
生活などの「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

**2 声かけ**

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声を掛けてみませんか。

声かけの仕方に悩んだら…

- 眠れてますか？  
(2週間以上続く不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？

**ゲートキーパーの役割**

**3 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- \*まずは、話せる環境を作りましょう。
- \*心配していることを伝えましょう。
- \*悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- \*誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- \*話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

**4 つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す

- \*紹介に当たっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- \*相談窓口確実につながるように、相談者の了承を得た上で、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時などを具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- \*一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費など)などの情報を提供するなどの支援を行きましょう。

**5 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

\*つないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。

「こころをみつめる  
今をより豊かに生きるために」

大切な命を守るために、  
私たちにできることを考えましよう

講師 川村 妙慶さん (僧侶・アナウンサー)

日時 3月2日(日) 午後1時(受付)  
午後1時30分～午後3時(講演会)

場所 ふくとびあ健康プラザ ※事前申し込みは必要ありません  
託児 希望する場合は2月21日(金)までに市福祉課に  
申し込みください。(一人300円)

お問い合わせ 市福祉課(福岡庁舎) ☎43・8188

入場無料

手話通訳あり



講演会

## ひきこもりやこころの悩みに関する相談を実施します

ひきこもりやこころの悩みに関する無料相談を行います。精神保健福祉士が相談をお受けしますので「もう遅い」「きっと何も変わらない」とあきらめずに、この機会にぜひ相談ください。

日時 3月4日(火)・3月7日(金)・3月14日(金)  
13:00～16:00

※相談時間は、1人当たり60分

場所 ふくとびあ 2階 会議室

定員 各回2人程度

相談料 無料

申込方法 要予約・先着順・原則として市内在住の人。  
2月17日(月)午前9時から電話で受け付けます。氏名、連絡先、相談内容をお知らせください。定員になり次第締め切ります。

申し込み 市福祉課(福岡庁舎) ☎43・8189

## 一人で悩まず相談を

もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。大切な人が悩みを抱えていることに気付いたら、声を掛けてみてください。

そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聞いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

窓口の名称	電話番号	相談日時
ふくおか自殺予防ホットライン	092-592-0783	年中無休・24時間対応
福岡いのちの電話	092-741-4343	年中無休・24時間対応
心の健康相談電話	092-582-7400	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
宗像・遠賀保健福祉環境事務所(こころの健康相談)	0940-36-2473	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く) ※面接は要予約
なんでもこころの健康相談	0940-34-3351	第4月曜日14:00～16:00 ※毎月第3木曜日までに電話予約が必要