



# 3月は「自殺対策強化月間」です!



毎年3月は月別自殺者数が最も多いため、自殺対策基本法で「自殺対策強化月間」と定められています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、国及び地方公共団体、関係団体等とともに連携し対策を実施しています。

## ひとりで悩まず相談してみませんか?

もし、あなたが悩みを抱えていたら、あなたの周りに悩みを抱えた人がいたら、相談してみませんか? 誰にも話せない悩み、身近な人には話しにくいこともあるでしょう。そんな時に、話をきいてくれる人たちがいます。まずは、相談してみませんか?

### 心の健康相談統一ダイヤル(厚生労働省) TEL 0570-064-556

※沖縄県は、沖縄県立総合精神保健福祉センター「心の電話相談」に接続されます。

内 容 心の悩み全般

受付時間 平日・9:00~11:30 13:00~16:30 (火土日・祝日・慰霊の日・年末年始を除く)

### よりそいホットライン TEL 0120-279-338

フリーダイヤル つなぐ ささえる

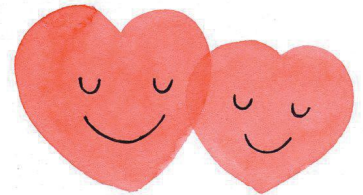
内 容 困りごと全般、自殺予防、DV、性暴力、セクシャルマイノリティ、外国語といった専門的対応ができます。

受付時間 24時間・年中無休



### 沖縄いのちの電話 TEL 098-888-4343

内 容 心の悩み全般 受付時間 10:00~23:00



### 自殺予防 いのちの電話 TEL 0120-783-556

内 容 心の悩み全般

受付時間 令和3年3月31日まで 16:00~21:00(毎月10日のみ 8:00~翌日8:00)

※非通知での電話は対応していません。非通知設定されている場合は、発信する際に[186]を前に付けてお電話ください。



### 心のほっとチャット

内 容 心の悩み全般

受付時間 第1部 12:00~16:00(最終受付15:00)

第2部 17:00~21:00(最終受付20:00) ※1回50分・1日1回利用できます。

LINE



Twitter



Facebook



## 「ゲートキーパー」を知っていますか?

ゲートキーパーとは「命の門番」のことです。

自殺を考える人は、何かしらのサインを出しています。そのサインにいち早く気づいて適切な対応(悩みを抱えている人に気づいて声かけをして、必要な支援につなぎ・見守る)ができる人のことを言います。

## ゲートキーパーの役割は?

気づき

声かけ

傾聴

つなぎ

見守る

### 気づく 悩んでいる人のこんなサインに気づいてください。

- ・表情が暗い、元気がない ・人との交流を避けるようになった ・遅刻や欠勤をすることが増えてきた
- ・眠れない、体調不良を訴えることが多くなった ・アルコールの量が増えた
- ・「死にたい」「僕(私)なんか…」など、いなくなりたいという発言がでるようになった 等々

### 身近な人の、こんなサインに気づいたら…

### 声かけ 勇気を出して声をかけてみましょう。

いつもと違う様子や行動の変化が気になる人がいたら、勇気を出して声かけをしてみましょう。

悩みを抱えた人は、なかなか悩みを打ち明けにくいものです。さりげなく声をかけることで、相手が話をするきっかけになることができます。

- 声かけの内容
- ・最近、元気がないけどどうかしたの? ・些細なことでもいいから、話してみてもいいかな? ・体調は大丈夫? 最近疲れている? キツそうだよ。等々

### あなたが声かけをしたことから、悩みを話してくれます。



### 傾聴 相手の気持ちに寄り添って傾聴しましょう。

#### 傾聴するために必要なこと!

- ・相手の悩みを真剣な態度で受け止める。 ・相手の話に共感しながら、気持ちに寄り添って!
- ・相手の話しをするペースで聞いてください。 ・「大変だったね」「よくやってきたね」とねぎらいの言葉をかける。
- ・「話してくれてありがとう」と感謝の気持ちを伝える。

#### 言ってはNG な言葉!

- ・もっと頑張って。あなたなら大丈夫。 ・あなたに原因があるのでは? みんな辛いよ。
- ・命は粗末にしたらだめ。気の持ちようだよ。

### つなぎ 医療・相談機関など必要な支援へのつなぎが大切です。

自殺を考えている人は、話を聞いて、その場では落ち着いても悩みは解消されずにいます。また、悩みを抱えていることで、こころの病になっている人も少なくありません。

できる限り、専門機関(医療機関・保健所・役所など)につなぐことをお勧めします。

つなぐ時には、相談を受けた人が連絡を取り、相談の場所や日時などを具体的に決めてあげ、可能であれば一緒に付き添ってあげることで、相手も心強く相談ができます。

### つないだあとは?

### 見守り つないでも、相手のことを見守ってあげてください。

専門機関につなげたあとも、あなたが見守っていることで、相手も心強く「ひとりじゃない」と前向きに進むことができます。ぜひ、可能な限り見守ってあげてください。

「死にたい」と思っている人でも、心の中では「生きたい」という気持ちと葛藤しています。

誰かに気持ちを打ち明けられずに「死ぬことしかない」と考え自殺される方がいます。

身近な人の大切な命を救うためには「ゲートキーパー」は必要です。特別な資格は必要ありません。誰もが、できます。

身近に悩みを抱えた人を見かけたら、勇気を出して「ゲートキーパー」の役割をぜひ担ってください。

### お問い合わせ 障がい福祉課 (内線 3164)