

「どうしたん？」の一言で、つながる私たち

～誰かの気配りが大切なところといのちを守る～

令和2年11月に実施した市民アンケートでは、約1割の人が最近1年間で「死にたい」と思うほど悩んだことがあったと回答しています。想像してみてください、そんな時誰かが話を聴いてくれたり、そばにいてくれたりすると安心しませんか。

あなたも、もし悩んでいる人に気付いたら、声をかけてもらえませんか。また、あなたがしんどい時は、一人で抱え込まないようにしてください。あなたの大切な人やあなたのために何ができるのか考えてみませんか。
☎精神保健課(☎228-7062 FAX228-7943)

①気づく

あなたの周りにこんな人いませんか
食事の量が減った、あまり眠れていない、
ため息をよくつく、口数が減った…そんな人がいたら

どうしたん？
どっか調子悪い？



無理に聞き出そうとせず、
体調のことなどから話しかけてみてください

②話を聴く

本人の気持ちに寄り添い、耳を傾けて

辛かったなあ
打ち明けてくれてありがとう



自分の考えを押し付けず
労いや感謝の気持ちも添えて、
まずは話を聞きましょう

③つなぐ

相談を受けた人もひとりで抱えず
適切な相談窓口につなぎましょう



さまざまなお悩みの相談窓口を
こちらで紹介しています ➡



④見守る

そして、温かく寄り添いながら
じっくりと見守りましょう



特別なことではなく、いつでも気軽に悩みを
打ち明けられる関係に

知ってみませんか ゲートキーパーのこと

ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人の変化に気づき、話に耳を傾け、その人に合ったサポートを探し、見守る活動を行う人のことです。掛けた声に返事がなくても、問題が解決しなくても、そばにいたことが大きな支えとなります。

いつもより元気がないと思ったら
声をかけてみませんか

悩んでいる人の中には、自分から悩みを相談すること、つらい気持ちを吐き出すことができず、一人で抱え込んでしまっている人がいるかもしれません。そんな時、変化に気づき、そばにいて、声をかけ、話を聴いてくれることで、つらい気持ちが少しでも和らぐのではないのでしょうか。

家族、友人、同僚…身近な人のことを思いやり、何気なくやっていることが、すでにゲートキーパーとしての関わりなんだと思います。

「誰かがそばにいる」「つらい時には相談できる」みんながそう思い合える唄を一緒につくっていきませんか。



精神保健課職員

ゲートキーパーについて
市ホームページで
詳しく紹介しています



3月は自殺対策強化月間です



こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556 (24時間)

3月1日9時30分～3月31日17時
※上記の期間以外の受け付けは祝休日を除く
9～12時、12時45分～17時、18時30分～22時

自殺予防啓発パネル展示

自殺防止についての正しい知識や各相談機関を紹介します。
3月11～16日、市役所本館1階