

気づいて、声をかけて～大切な人のこころを守ろう～

何となくいつもより元気がないなど、身近な人のこんな気になる変化はありませんか？

精神的に追い込まれている方は、自分でこころの危機的な状況に気づくこともあります。そして、自殺の多くは、さまざまな要因が重なり合って引き起こされる、「追い込まれた末の死」といわれており、誰にでも起こり得ることです。自殺未遂者の方の中には、自分がそんなに危険な心理状態になっていてことに気づいていなかったという方もあります。

市公式ホームページで公開しているメンタルヘルスチェック「こころの体温計」は、年間で約38,000件の利用があります。ストレスチェックをした方の1割程度の方が、落ち込み度が高いと判定されていますが、そうした自分の精神状態に気づくことで、相談窓口を利用する、少し休むなどの対処につなげられます。

家族や職場の仲間、学校や地域の友人など、周囲の人の様子が、いつもと何か違うと感じたら、声をかけてみる。そうしたことで、誰かのこころを軽くできるかもしれません。

■身近な人にこんな「いつもと違う」様子があったら・・・声をかけてみましょう

- ・元気がなくなった
- ・食事量が減った
- ・よく眠れていらない
(普段より疲れた顔)
- ・ため息が目立つ
- ・口数が減った

- どのような声かけをすればいい？
- ・眠れていますか？
 - ・どうしたの？何だか辛そうだけど・・・
 - ・なんか元気ないけど、大丈夫？



悩んでいる人への接し方については、メンタルヘルス・ファーストエイド「り・は・あ・さ・る」が参考になります。詳細は、政府広報オンライン「あなたもゲートキーパーに！大切な人の悩みに気づく、支える」<https://www.gov-online.go.jp/article/201402/entry-7514.html> 参照



▲詳細は[こちら](#)

■誰かのためにできることがあります

●身近なあなたが気づいて、聴いて、つなげられるように 【ゲートキーパー】

身近な人の自殺のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門機関へつなぐ役割を担う人を指します。特別な資格はありません。どなたでも、その役割を果たすことができます。

【ゲートキーパーの役割って？】

「気づき」家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
「傾聴」本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

「つなぎ」早めに専門家に相談するよう促す

市では、市民の誰もがゲートキーパーとして誰かに手を差し伸べられるよう、市公式YouTubeチャンネルで「市民向けゲートキーパー研修動画[27分程度(字幕付き)]」を配信しています。どなたでも無料でご覧になります。

「悩んでいる人にどう気づき、どうかかわるか」

講師伊藤次郎氏(NPO法人OVA代表理事)https://www.youtube.com/watch?v=q2JZdTkmD&list=PLxnj3e8mBkxbRokIa_xac-oBHgqFc2UN



▲動画は[こちら](#)

●学校でも、気づき合えるように

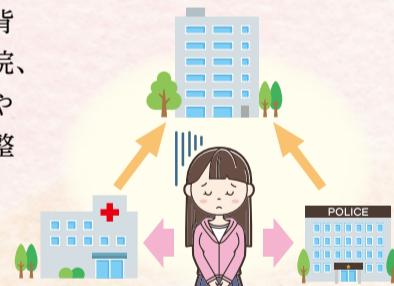
クラス・部活動などの友人がいつもより元気がない時などはありませんか？そんな時は気にかけて、声をかけてみてください。あなたの一言が身近な友人を救う一言になります。

声をかけられないときは、学校の先生に相談してみましょう。教職員向けゲートキーパーマニュアルや自殺対策研修を受けた先生が、いつでも皆さんの相談を聞いてくれます。



●自殺未遂者を支えるために、病院や行政も連携して

自殺未遂者がそこに至った背景・課題を解決できるよう、病院、警察などから、市役所の各部署や保健機関の支援につなぐ体制を整えています。



■気になる方にご紹介ください

●あなたのいばしょチャット相談

24時間365日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

<https://tama-city.ibasho.chatwellness.jp>



●こころの体温計

パソコンやスマートフォンで気軽にメンタルヘルスチェックができます。自分自身だけでなく、大切な家族や身近な人のチェックもできます。

<https://fishbowlindex.jp/tama/demo/index.php>



●しごと・くらしサポートステーション

[03386942](tel:03386942)

ひきこもり、就労のための準備、就職活動、家庭の改善など、さまざまな悩みごとを抱えた方のための無料相談窓口です。

平日=午前9時～午後6時、土曜日=午前9時～午後5時(日曜日、祝日、年末年始を除く)申しごと・くらしサポートステーションへ

1002871 福祉総務課 (338) 6889 • FAX (338) 6881

