



3月は自殺予防月間です。孤立しない日常を

震災に続き、新型コロナウイルス感染症などによりストレスが大きくなっている方が多いと思います。引っ越し、入学、入社、結婚、出産、身近な方の死など、人生の出来事は良いことも悪いことも大きなストレスになります。

こころの不調と体の不調は連動していることも多く、どちらかの不調に引きずられることもよくあることです。なんとなく不調を感じたときは誰かに相談しましょう。



○ 自殺予防のカギ、ゲートキーパーとは

ゲートキーパー（門番）とは、悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聞いて」「必要な支援につなげ」「見守る」人のことです。

【ゲートキーパーの役割】

気づき→家族や仲間の変化に気づいて声をかける

「なんだかいつも違うな」と気づくことができるのは普段から近くにいる人だけです。

傾聴→本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

声をかけることは意外に勇気がいります。でも、声をかけられると「自分のことを気にかけてくれている」という気持ちになります。アドバイスなどは必要なく、あなたのことを気にかけていますという気持ちで、ただ、ゆっくり気持ちを聞くだけで充分です。

つなぎ→早めに専門家に相談するように促す

専門家といっても敷居が高いこともあるので、まずは地域の民生委員さんや役場の保健師などに声をかけてください。

見守り→温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

自分自身で見守るということではなく、地域の民生委員など困ったときに誰かに相談できる関係を作っておくことも見守りにつながります。

北海道の自殺死亡者は交通事故死亡者の約6.6倍です。中高年男性の割合が高く、最近では若者の自殺も増加しています。

少し落ち込んでいるのが長引いているだけ、という時に自ら専門家へ相談することは難しいと思います。そんな時に身近な方が気づき、話を聞き、相談につなげるということができると、孤立しないで生きやすいまちになるのではないのでしょうか。皆さんで安平町をあたたかいまちにしていましょ。

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎ 7071