



自殺予防週間

9/10~9/16

大切な命を守るために あなたにできること

まずは、悩んでいる人に声をかけてみませんか。あなたのやさしいひとことが、大切な人の命を守ります。

ミニ知識

ストレスに負けない 心の健康づくり

ストレスを完全になくすことはできませんが、ちょっとした工夫で症状を改善させることができます。自分にあった方法で行いましょう。

- ・我慢しないで「自己主張」
- ・自分は自分、他人は他人
- ・自分へのハードルを高くしない
- ・他人の言葉を深読みしない
- ・くよくよしない
- ・レクリエーション
(スポーツ、映画、友人と話すなど)
- ・リラクゼーション
(適度な休憩、ぬるめのお湯にゆっくりつかる、朝に熱めのシャワーなど)
- ・質の良い睡眠
(早寝、定時起床、朝日を浴びる、昼寝は20分程度など)

心の病になってしまっても、適切な治療を受けて、しっかりと休養を取れば治すことができます。

「早期発見」「早期治療」を心がけておかしいなと思ったら専門家に相談しましょう。

早く気づいて！心の病気

あなたやあなたの身近な人に、いつもと違う様子はありませんか？

もしかしたら心の病気や自殺のサインかもしれません。

自ら命を絶った人の直前の心の状態を見ると、その多くは悩みで心理的に追い詰められた結果、うつ病などの精神疾患を発症していたことがわかっています。できるだけ早く専門家や専門機関に相談してください。

うつ病のセルフチェック

- 毎日の生活に充実感が持てない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

上記の2項目以上にあてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意です。

参考：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

こころの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556
24時間365日(平日12~13時を除く)

ご存じですか？「ゲートキーパー」

かけがえのない命を守るためにあなたにできる役割があります！

それがゲートキーパーです！ゲートキーパーとは「命の門番」のことで、

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。適切な対応により「かけがえのない命を救う」とても重要な存在です。

Q: どうしてゲートキーパーが必要なのですか？

A: ゲートキーパーによって、自殺しようとしている人を救うことができるからです。

「死にたい」と思っている人でも、心の中では「生きたい」という気持ちと激しく葛藤していて、誰かに気持ちを打ち明けたいと思っているケースが多いです。そうした人たちに声をかけ話を聞くことによって、自殺を思いとどまらせることは決して不可能ではありません。ゲートキーパーが自殺のサインにいち早く気づいて対処することで、自殺を未然に防ぐことができます。

Q: ゲートキーパーは誰にでもなれるものなのでしょうか？

A: 意欲と心がけ次第で、誰もがゲートキーパーの役割を担うことが可能です。

自殺を防ぐゲートキーパーというと、少し荷が重い役割のような気がするかもしれませんが。しかし求められているのは専門の相談機関につなぐための「架け橋」のような役目なので、専門的な知識や技術が必要なものではありません。誰もが心がけ次第で、ゲートキーパーの役割を担うことができます。相手の気持ちに寄り添い、じっくりと耳を傾けることが大切な役割です。また、ゲートキーパー研修を受講したいという場合は、お住いの市町村、もしくは精神保健福祉センター（自殺防止センター）にお問い合わせください。

Q: ゲートキーパーとしてどのような準備や心構えが必要でしょうか？

A: 地域の相談窓口を事前に確認しておくこと、また新聞やニュースで日頃得ている

情報も役立つ場合があります。またゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です。

全ての問題を解決できる支援者はいません。日頃から自殺対策や相談窓口のリーフレットを持参したり、どこに相談したらよいか、事前に地域の相談窓口を確認しておくといでしょう。また支援者自身が休養やストレス対処ができ、安心して暮らせることが大切です。対応に困ったときには周囲の信頼できる人に相談するなどして、自らのメンタルヘルスにも気を配るようにしましょう。

気づきのポイント 最近こんなサインはありませんか？



出典:高橋祥友 「新訂増補 自殺の危険」(金剛出版、2006)を一部改変

声かけ・傾聴のポイント

★相手のペースに合わせて聞き、話をそらさないようにしましょう

★安易な激励はしないようにしましょう

NGワード 「頑張れば大丈夫」 「もっと元気を出そうよ」

★否定したり批判しないようにしましょう

NGワード 「辛いのはみんな一緒だよ」 「家族のことを考えて」

★一般的な価値観を押しつけない

NGワード 「命を粗末にはいけない」 「病は気の持ちようですよ」

★悩みに寄り添って、ねぎらいの言葉をかけましょう

例 「今まで大変でしたね」
「話してくれてありがとう」

