

大切な人の命を守るため私たちができること ゲートキーパー活動

自殺を考えた人には、周囲の人に悩みを聞いてもらうことで、それを乗り越えた人も多くいます。

悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人を「命の門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼んでいます。

ゲートキーパーになるために特別な資格は必要ありません。

一人でも多くの人に、それぞれの立場でできることを行動して、心が自殺を防ぐことにつながります。

大切な人の命を守るため、私たちにできることがあります。



気付き

変化に気付いて声を掛ける

「元気がなくなった」「食事が量が減った」「普段より疲れた顔をしている」など、さまざまな悩みを抱えることによつて、精神面だけでなく、体や日常生活にも影響を及ぼすこともあります。いつもと違うと感じること（心のサイン）に気付くことが大切です。



自殺につながる心のサイン

- 急にパチンコなどにのめり込む
- 真面目な人が無断欠勤したりする
- 部屋に引きこもる
- 口数が極端に減る
- 身だしなみに気を使わなくなる
- 一人でいるのを寂しがるようになる
- 少しのことで怒りっぽくなる
- 大切な物を人にあげたり、整理する

傾聴

もしも心のサインに気付いたら「辛そうだけど、どうしたの?」「何か悩んでいる?よかったら話してみよう」といった言葉を掛けてみましょう。

声を掛けることは「あなたを孤独にはしない」というメッセージにもなります。

① ゆつたりとした気持ちで
まずは相談者との関係づくりを

・相談者の心の葛藤に寄り添いましょ

② 受容的な態度で
相手の気持ちや考えを肯定し、受け入れましょ

・自分自身の価値観や体験談、意見を安易に話しすぎないようにしましょ

③ 自分自身のケアも大切に
自分自身が精神的安定を保つためにも、日頃から自分のケアをする時間を持ちましょ

心のサインに耳を澄ませて

苦しみや悲しみ、自分一人では解決できない問題を抱え込むことは、悩んでいる人をいつそう孤独に追い込みます。

誰かがそのサインに気付かなければ、その尊い命が失われてしまふこともあります。

そのサインに気付くことができるのは、身近にいるあなたかもしれません。まずは悩んでいる人に勇気をもって、声をかけてみてください。

あなたの気付きが大切な命を救う一歩になるのです。



つなぎ

相談者の話を聴くことができたならば、継続的な支援ができるようにすることが重要です。

一人で悩んでいるだけでは解決しないことでも、専門家に相談することで、具体的な解決の糸口が見つかるかもしれません。専門の機関に相談するように勧めましょ。

相談機関へのつなぎ方

相談機関や専門機関を勧める場合に、伝えるだけでは相談先につながらない可能性があります。意欲の低下や判断力の低下が見られる人に対応する場合は、次のような積極的な働きかけが必要です。

① 紹介先に連絡を入れ、相談者の抱えている問題の概要を説明し、対応可能であることを確認する。

② 対応可能な時間や窓口名、担当者名などを確認し、必要であれば予約をする。

③ 機関名、窓口名、連絡先、対応可能な日時、担当者名、交通手段などを相談者に確実に伝える。

見守り

心のサインに気付き、抱えている悩みや問題を相談先につなげたとしても、その人がすぐに元気になるわけではありません。

今までどおり、自然な雰囲気や声を掛けたり、生活の中で体や心の負担が減るよう配慮したりして、あせらず温かく見守りながら、回復を支えましょ。

相談をされたときの対応のポイント

ポイント 1

相談者をねぎらう

相談しようと思ってくれた姿勢をねぎらいましょ。

ポイント 2

相談者に敬意を払う

相談者に対して「聴いてあげる」という姿勢ではなく、しっかりと敬意を払って聴きましょ。

ポイント 3

相談者の話に興味を持つ

相談者の話に、素直に興味や関心を持って聴いていきましょ。

ポイント 4

気持ちや考えを否定しない

談者はさまざまな価値観や人生観を持っているかもしれません。否定せずに肯定しましょ。

ポイント 5

相談者の言葉を繰り返す

相談者の言葉を繰り返すことで、聴いてもらえていると感じてもらえます。

ポイント 6

相談者の気持ちを想像する

抱えている悩みは一人一人異なります。相談者の立場に立って、気持ちを想像してましょ。

ポイント 7

理解したことを確認する

相談者の話を聴いて、自分が理解したことを確認してましょ。

ポイント 8

質問を通して、理解を深める

大変な中でも、相談者が自分なりに取り組んできたことを聴いてましょ。「大変な中、何とかやってきたんだ」と自分にもすでに力があると気付くことにつながります。

熊本県内には心の健康、経済問題などに関するさまざまな相談窓口があります。
つらい思い、悲しみを一人で抱え込まず、まずは一度相談してみませんか。

◆心療内科医師相談

相談日：希望に合わせて医師と調整します
時間：13：30～15：00
場所：健康センターまたは訪問
相談担当：荒木幹太 医師
(荒木医院／熊本労災病院心療内科医師)

◆メンタルヘルス相談

相談日：臨床心理士によるカウンセリング
時間：毎月最終月曜 14：00～17：00
場所：健康センターまたは訪問
相談担当：臨床心理士 井田博子

◆社協心配ごと相談・法律相談

時間：毎月最終月曜 13：30～16：00
場所：竜北福祉センターまたは宮原福祉センター

大切な人を亡くされた人へ 大切な人を亡くされた人が集い、気持ちや思いを分かち合える場があります。

熊本県自死遺族グループミーティング「かたらんね」
日時：奇数月第4木曜日 14:00～16:00 場所：熊本県精神保健福祉センター ☎ 096-386-1166

◆こころの悩み相談

熊本県精神保健福祉センター ☎ 096-386-1166
熊本いのちの電話 ☎ 096-353-4343
※毎月10日はフリーダイヤル ☎ 0120-738-556
熊本こころの電話 ☎ 096-285-6688

◆こころの健康相談

八代保健所 ☎ 33-3229

◆消費者問題に関する相談

熊本県消費生活センター ☎ 096-383-0999

◆こころの健康相談

県警本部（悪質商法 110 番） ☎ 096-385-1110
県警本部（警察安全相談室） ☎ 096-383-9110