

# —「死にたいくらいつらい」 という気持ちに寄り添う—

## あなたも大切な人の“ゲートキーパー”

健康福祉課健康係 ☎028(677)6042

木立(芳賀工業団地第7緑地)

### 悩んでいる人は あなたの近くにいる かもしれません

令和元年、全国で約2万人が、自殺により命を落しました。10年連続で減少しているものの、依然として数多く、深刻な状況です。令和2年以降は、コロナ禍の影響も懸念されています。

残念ながら、芳賀町においても毎年自殺者がおり、人口10万人に対する割合でみた自殺死亡率は、国や県より高い状況です。

町では、平成28年改正の自殺対策基本法にお

#### 「いのち支える芳賀町自殺対策計画」

平成31年3月策定

**基本理念** 町民が共に支え合い、  
誰も自殺に追い込まれることのない  
芳賀町を目指す

る策定義務により定めた「いのち支える芳賀町自殺対策計画」に沿い、さまざまな対策に取り組んでいます。令和元年度からは、職員を対象にゲートキーパー養成研修を実施するなど、人材育成による自殺対策の推進に努めています。

しかし「自己肯定感」を感じられる「生き心地のよい社会」は、国や自治体だけでは実現できません。自殺を他人事とせず、地域一体となり対策に取り組む必要があります。

### ゲートキーパーとは？

ゲートキーパー  
英語でGatekeeperは「門番」という意味があります。自殺の危険を示すサインに気付き、適切な対応を図ることが期待される人です。

悩んでいる人に①気付き、②声を掛けて話を聞き、③必要な支援につなげ、④見守ることで、自殺防止を図ります。

必要な資格はなく、誰でもゲートキーパーになることができます。

### あなたも ゲートキーパーとして

悩んでいる人と「一緒に考える」ことが支援となります。心配していることを伝え、温かみのある対応をしましょう。

人は、意識したもののしか見るできません。「もしかしたら」という視点から意識的に関わらしましょう。

#### ①気付く

ストレス反応は心身に表れます。

「異常に元気」という状態も危険です。

「いつもと違う」言動がないか注意を払いましょう。

#### ②話を聞く

「何か様子がおかしい」と感じたら、声を掛け、話を聞いてみましょう。

「今ここで話を聞いてくれる人がいる」という状況が「自分はいない方がいい」という気持ちを和らげます。さりげなく質問を加えながら、相手の気持ちを理解し、受け止めましょう。

#### ポイント

- ・「考え過ぎ」などと相手の話を否定せず「お辛いですね」などと共感し、労う。
- ・「なぜそうするのか」等具体的に聞く。
- ・「死にたい」と打ち明けられても話題をそらさず聞く。
- ・「もっと頑張れ」などと容易に励まさない。

### 心の悩み相談 (悩みを抱える人への対応方法などのご相談もどうぞ)

#### 臨床心理士による「こころの相談」

場所/町保健センター 予約制(月3回、水・金曜日実施)

※事前に健康福祉課健康係☎028(677)6042にお申し込みください。



健康福祉課健康係 ☎028(677)6042

平日8:30~17:15 ※土日、祝祭日は休み ✉ kenkou@town.tochigi-haga.lg.jp

他の相談機関の連絡先は、町ホームページをご覧ください。▶▶▶▶▶

町ホームページ



雲(芳賀町上空)