

心はればれゲートキーパー

皆さん知っていますか？秋田県独自のボランティア

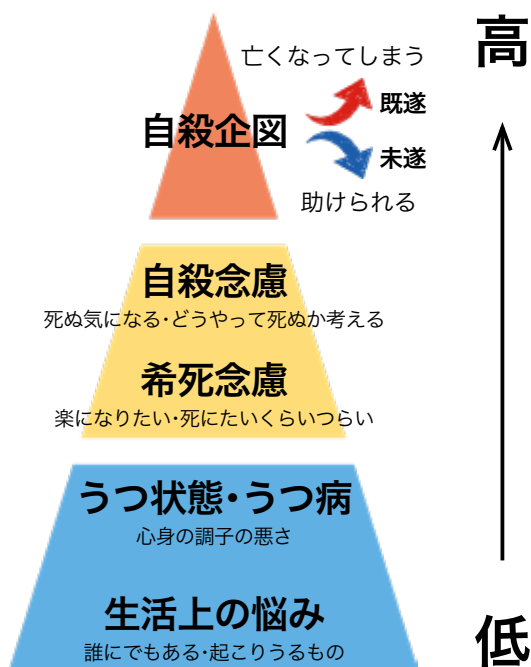
秋田県の自殺死亡率は平成7年から平成25年まで19年連続で全国ワースト1位です。平成30年は同4位、令和2年は同10位、令和3年は同8位と近年は改善傾向にあるものの、依然として全国上位に位置しています。

「自殺」と聞くと自分には関係ないと感じる方もいるかもしれませんが、自殺の根底には誰にでもあるような生活上の悩みが存在します。悩みがあ

るときに自ら周りの誰かに話を聞いてもらったり、相談したりすることができればいいのですが、心身の不調を伴ったり、自殺を考え始めたりしているような段階になると、自ら相談することができなくなってしまうことが多いです。

実はこのとき、悩んでいる人の様子を見ると、何らかのサインが出ているといわれています。例えば、元気がな

自殺のリスクと心の状態変化



自殺のリスクが低いうちに、「気付き」「声を掛け」「相談窓口につなぎ」「見守り」ことが全ての人に優しい地域づくりにつながります。

「心はればれゲートキーパー」は身近な人が発する自殺への危険サインに気付き、適切な行動を取ることができる、秋田県独自のボランティアです。悩みを抱えている人に寄り添い、次の行動を取ることで、心の悩みを抱えている人と相談窓口との架け橋のような役割を果たします。

1 「気付き・声掛け」

何らかのサインや変化に気付いたときには、「どうかしたの？辛そうだねど…」と声を掛けます。温かい声掛けは、悩んでいる人に安心感を与え、相談していいのだと気付くきっかけにもなります。

「心はればれゲートキーパー」が増えることにより、その活動に関心を持つ人が多くなることで、自殺対策だけでなく、お互いに支え合うことができ、全ての人に優しい地域づくりにつながります。

「心はればれゲートキーパー」の存在

くなった、仕事のミスが多くなった、食欲がなくなった、眠れなくなったなど、目に見えるさまざまなサインがあります。こうしたサインや変化に気付くために、また、気付いたときに、私たちに何ができるでしょうか。

2 「傾聴」

真剣に話を聴き、辛い気持ちを共感し、受け止めます。このときに、安易な励ましや否定、自分の意見を押し付けることはしないようにしましょう。

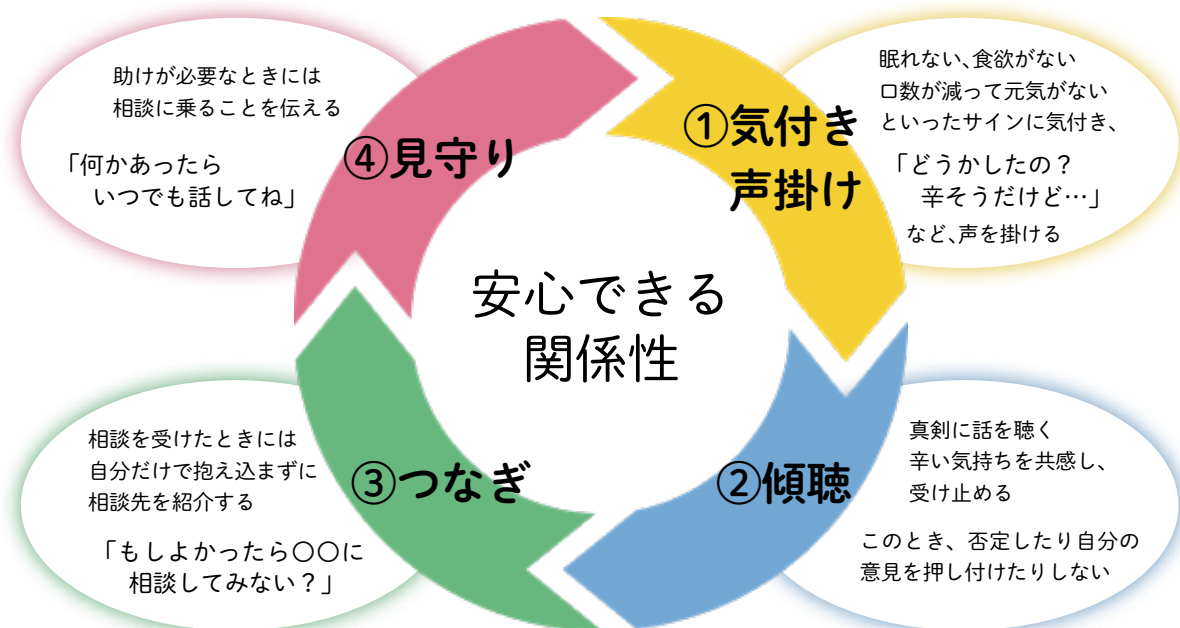
3 「つなぎ」

相談を受けたときには、自分だけで抱え込まず、地域で活動しているメンタルヘルスサポーターや行政などの相談先をアドバイスします。

4 「見守り」

助けが必要なときは相談に乗ることを伝えます。普段から周りの人に目を配り、「何かあったらいつでも相談してね」と伝えておくことで、困ったときには相談できる人がいるのだと安心できます。

「心はればれゲートキーパー」はこんな役割を担っています



現在の人間関係に「ささやかな気配り」と「少しの親切とおせっかい」を加え、
安心できる関係性を築くことが大切です。

「心はればれ
ゲートキーパー」になるには

秋田県では、「心はればれゲートキーパー」の養成に力を入れています。令和3年度末時点で、大仙市民を含めて7600人を超える県民の方々が受講しています。

心はればれゲートキーパー養成講座

大仙市でも「心はればれゲートキーパー」を養成しています。養成講座を受講するだけで誰でもゲートキーパーになることができます。

互いに支え合う、全ての人に優しい大仙市になるため、ゲートキーパーの役割を知り、一緒に行動してみませんか。講座の受講を希望する方は、ご連絡ください。

※5人以上の受講申し込みがあった場合、講座を開催します。

【講座に関する問い合わせ】

健康増進センター

☎0187(62)9301

受講後は、心はればれゲートキーパーリングをもらえます



〈こころの健康に関する相談窓口〉

〇こころとからだの健康相談

大仙市健康増進センター（担当地域／大曲）☎0187-62-9301

同西部（担当地域／神岡・西仙北・協和・南外）☎0187-75-0476

同東部（担当地域／中仙・仙北・太田）☎0187-56-7211

〇こころの健康相談（臨床心理士によるカウンセリング）

ほっとスペース（予約制）☎0187-62-9304

〇こころのメール相談

右の二次元コードを読み取るか、インターネットで「大仙市こころのメール相談」と検索して、相談してください。

こころのメール相談
はこちら

