



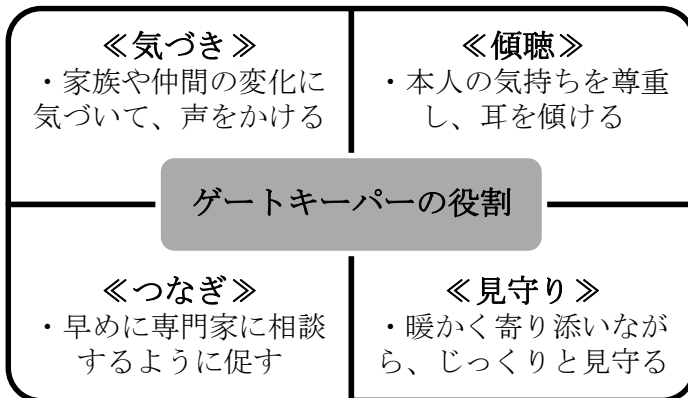
支えて守ろう

「ここ」といのもち

悩みを抱えた人は、「一人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのよう解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。

実際に、死にたい気持ちを抱えていても話せない人が多く、話せた場合では身近な人に聞いてもらった人が多いという統計が出ています。専門家に相談しようと考え人は少ないため、周囲の人がゲートキーパーになることが重要です。

ゲートキーパーというと荷が重く感じる方もいるかもしれませんが、特別な知識や資格はいりません。誰もが心がけ次第で、その役割を担うことができるのです。



- ◇こんなサイン見逃さないで
- ・ 表情が暗く、元気がない
 - ・ 周囲との交流を避けるようになった
 - ・ 仕事や家事の能率が低下したり、ミスが多い
 - ・ 遅刻や欠勤することが増えてきた
 - ・ 体調不良や不眠を訴えるようになってきた
 - ・ 死をほのめかす、投げやりな態度が目立つ
 - ・ 酒量が増えるなど

《地域の相談窓口》

名寄保健所

電話 01654-3-3121

①医師による相談（予約制）

毎月第2金曜日

②保健師による相談（随時）

役場健康福祉課

電話 34-3955

旭川いのちの電話

電話 0166-23-4343

《ゲートキーパーの心得》

- ①自ら相手と関わるための心の準備をしましょう
- ②温かみのある対応をしましょう
- ③真剣に聞いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ④相手の話を否定せず、しっかりと聞きましょう
- ⑤相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- ⑥心配していることを伝えましょう
- ⑦わかりやすく、かつ、ゆっくりと話をしましょう
- ⑧一緒に考えることが支援です
- ⑨準備やスキルアップも大切です
- ⑩自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口）を知っておきましょう
- ⑪ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

《NGワード》

- * 「頑張ろう」、「もっと元気を出さなきゃ」など安易な激励はしないようにしましょう。
- * 「辛いのはみんな一緒だよ」など相手の話を否定しないようにしましょう。



話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。まずは、声をかけることから始めてみませんか。