

みんなの人権

みなさんも一緒に考えませんか

【問い合わせ先】

役場人権推進室（総務課内）

☎963-1730（直）

役場健康福祉課（社会福祉担当）

☎962-0239（直）

あなたもゲートキーパーに！大切な人の悩みに気づく、支える

～3月は「自殺対策強化月間」です～

食事量が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った…、家族や仲間など身近な人が「いつもと違う」様子ということはありませんか。周囲が気づかぬうちに一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうこともあります。大切な人の命を守るために「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか。

〈身近な人のゲートキーパーになりましょう〉

ゲートキーパーとは、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。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。それぞれの領域によって求められる役割は異なりますが、ポイントとなる主な要素は次の4つです。

- ①**気づき・声かけ**…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ②**傾聴**…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ③**つなぎ**…早めに専門家に相談するように促す
- ④**見守り**…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

①～④のうち、どれか1つができるだけでも、悩んでいる人にとっては、大きな支えになります。自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口など）も知っておきましょう。また、ゲートキーパー自身の健康管理や心の管理も大切です。

悩んでいることを、話してみませんか

○福岡いのちの電話

☎741-4343（24時間365日対応）

○いのちの電話インターネット相談

<https://netsoudan.inochinodenwa.org>

○LINE相談窓口

（月曜日～木曜日の午後4時～7時 年末年始除く）

LINEアカウント名

きもち よりそうライン@ふくおかけん

LINE ID: @469xxbam



▲友だち追加はこちら

学校での悩み、心配な友達のことを話してみませんか

○24時間子供SOSダイヤル

☎0120-0-78310（※通話料無料）

生活の困りごとについて相談してみませんか

○しごと・暮らし相談室

☎080-2759-5994

（月曜日・木曜日の午前10時～午後4時）

※相談は無料ですが、通話料は有料です。

○困りごと相談室（福岡県立自立相談支援事務所）

☎938-3001（月曜日～土曜日の午前9時30分～午後5時30分）

※相談は無料ですが、通話料は有料です。

人権擁護委員に後藤さん・笠井さん再任

1月1日付けで、後藤道子さん、笠井正夫さんが町の人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。任期は令和10年12月31日までの3年間です。

人権擁護委員は、町内小学校での人権の花運動や人権教室などの人権に関する啓発活動のほか、みなさんからの人権相談に応じるなどの活動を行っています。また身近な相談役として、町の心配ごと・福祉なんでも相談にも携わっています。



▲後藤委員



▲笠井委員