

【問い合わせ先】

役場人権推進室（総務課内）

☎963-1730（直）

みんなの人権

みなさんも一緒に考えませんか

9月10日～16日は「自殺予防週間」

■若い世代の自殺の状況、知っていますか？

福岡県の15歳から39歳までの死因第1位は自殺です。日本の15歳から34歳までの自殺死亡率は、他の国に比べて高い状況になっています。

■大切な人を守るには

食事の量が減った、疲れた顔をしている、口数が減った…家族や友人など身近な人が「いつもと違う」様子ということはありませんか。大切な人の命を守るためには、悩んでいる人のサインに身近な人が気づいて支えていくことが重要です。

■命の門番「ゲートキーパー」～大切な4つの役割～

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人のことを「ゲートキーパー」と言います。ゲートキーパーには4つの大切な役割があります。

気づき

家族や友人の様子が「いつもと違う」と感じたら、声をかけてみましょう。

（声かけの例）

「最近、眠れてる？」

「悩みがあるなら、よかったら話して」

「元気がないけど何かあった？」

つなぐ

早めに専門家に相談するように促し、相談窓口の情報を伝えましょう。

（ポイント）

- ・相手の意思を尊重したうえで、適切な支援につなぐためのサポートをする。
- ・丁寧に情報提供をする。

話を聴く（傾聴）

本人の気持ちを尊重して、相手の話を聴きましょう。
（ポイント）

- ・相手が安心して話をするのできる雰囲気を作る。
- ・「死にたい」と打ち明けられても話題をそらさず、真剣に悩みを受け止めて相手の気持ちに寄り添う。
- ・相手の感情を否定しない。
- ・話を聞いたら、「話してくれてありがとう」「つらかったね。大変だったね」などねぎらいの言葉をかける。

見守り

相談機関につないだ後も見守っていることを本人に伝え、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

ゲートキーパーに特別な資格はありません。大切な人の命を守るために、一人ひとりがゲートキーパーになりましょう。

■相談窓口

生きるのがつらい、家族や友人のことが心配…そんな時は、一人で悩まずに専門の窓口で話してみませんか。

○ふくおか自殺予防ホットライン

☎592-0783（24時間365日対応）

フリーダイヤル

☎0120-020-767

（月曜日～金曜日の午後4時～翌午前9時、土日祝は24時間）

○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



QRコード▶