

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



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。

心配ごと・福祉なんでも相談



みなさんの身のまわりに起こっている苦情や心配ごとなど、気軽に相談してください。相談は無料で、秘密は固く守ります。

日時 3月11日（火）午前10時～午後3時

※1人当たり30分

場所 町福祉センター

相談員 人権擁護委員、行政相談委員
社会福祉協議会職員

内容 生活・家庭不和・結婚・近隣の問題、行政に対する苦情、高齢者や家族の悩み、福祉サービスの利用や金銭管理の不安、生きがい活動などの相談

※予約は不要です。会場に午後2時30分までにお越しください。

問い合わせ先 町社会福祉協議会

☎963-0921（直）