

ゲートキーパー養成講座の取り組み

アドバイスをしなくても、まずは寄り添って聞くことが大切であると感じた



ロールプレイ体験を実際の場面になった時に思い出したい



「相手の話を聞く」ということの大切さを改めて感じた



牧之原市にこんなにも自殺者がいたとは知らなかった



オーダーメイドのゲートキーパー養成講座（出前講座）

地域や会社の皆さまの希望・実情に沿った講座を実施します。

- ▶時間は60～90分が目安です。
- ▶費用は無料です。資料は市で用意します。会場についてはご相談ください。
- ▶講師は市の職員（社会福祉士・保健師）です。
- ▶問い合わせ・申し込みは健康推進課（☎0024）へ！

■相談窓口（一部を抜粋）

睡眠、仕事、健康、相談先がわからないなど、さまざまな悩みを受け付けています。詳細はQRコードから検索できます。



各種相談窓口
一覧



若者向けメール・
LINE相談（静岡県）



SNSなどで相談できる
団体一覧（厚生労働省）

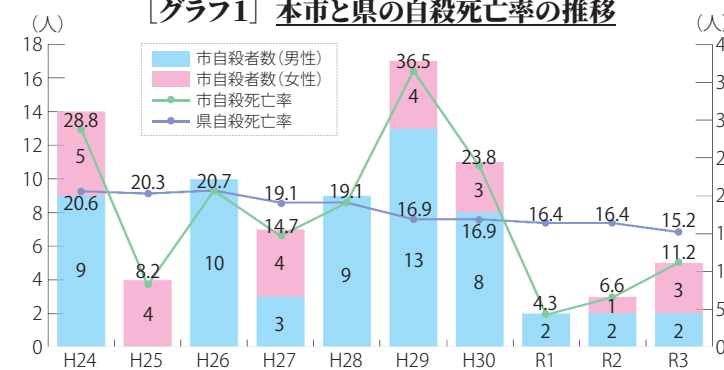
相談内容	相談窓口	連絡先
精神保健相談	静岡県中部健康福祉センター	☎ 054 (644) 9281
	静岡県中部健康福祉センター 榛原分庁舎	☎ 0548 (22) 1151
こころとねむりの健康相談	牧之原市役所 健康推進課	☎ 0548 (23) 0024
人権相談	みんなの人権110番	☎ 0570 (003) 110
消えたい・死にたいと思った時の相談	こころの健康相談統一ダイヤル	☎ 0570 (064) 556
	いのちの電話	☎ 0570 (783) 556

牧之原市の状況

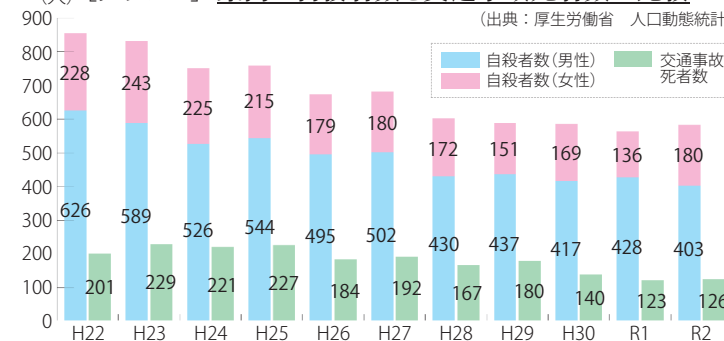
本市では、平成29年の自殺死亡率（人口10万人あたりの死者数）が県内ワースト2位と高い状況でしたが、国や県市町村を中心に自殺対策に取り組んできた成果もあり、平成30年以降は減少傾向にありました。しかし、コロナ禍の影響か、令和3年は令和元・2年より増加して5人が亡くなり、特に女性の増加が懸念されています（グラフ1）。

また、静岡県では毎年約600人前後の人が自殺で亡くなっていますが、これは交通事故死者数の約4倍の多さです（グラフ2）。

【グラフ1】本市と県の自殺死亡率の推移



【グラフ2】県内の自殺者数と交通事故死者数の比較



ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気付く」「声をかけ、話を聴いて」「必要な支援につなげる」「見守る」人のことです。この視点を持って声をかけるだけで、「もうだめ」と悩む人の気持ちがほぐれることもあります。

市では次ページのとおりに、地域や会社などの皆さまを対象に「ゲートキーパー養成講座」を行っています。団体での受講に関心がある人はご連絡ください。

ポイント

1 気付く

家族や仲間の変化に気付く。「いつもと違う」がポイント。

2 声をかける・聴く

「眠れていますか?」「最近、元気ないけど大丈夫?」など、本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。アドバイスはせず、相づちを打ちながら聴く。

3 つなぐ

早めに専門家に相談するように促す。場合により「一緒に行きましようか?」も良い。

4 見守る

温かく寄り添いながら、じっくり見守る。悩みはすぐには解決できない。悩みを抱えている人に付き合うことも大切。

あなたの気持ち話してください
心のサインに気付いてください
みんなが誰かのゲートキーパーに

9月10日「世界自殺予防デー」から16日までの1週間は「自殺予防週間」です。自殺対策に大きな役割を果たす「ゲートキーパー」と養成講座について紹介します。

問い合わせ 健康推進課 鈴木沙愛 ☎(23) 0024

