

支えあおう こころといのち



いのち支える

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

9月は生活環境が変化し、心身が不安定になりやすい時期です。
つらい気持ちを、一人で抱えていませんか？悩みを言葉にして吐き出せていますか？身近に相談できる人はいますか？

もし、周囲にいつもと違った様子の人がいたら声をかけてあげてください。

自殺対策基本法では9月10日～16日の1週間を「自殺予防週間」と位置付けており、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に向けて集中的な啓発活動を実施しています。

～大切ないのちを守るためにできること～

「ゲートキーパー」を知っていますか？

身近な人の違和感に気づいたら声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
特別な資格は必要ありません。誰でも身近な人の「ゲートキーパー」になることができます。

1. 変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

声かけの例…

- 眠れてる？
- なんだか辛そうだけど、力になれることはない？
- 悩んでいることがあるの？よかったら話してみてもいいかな？
- 最近元気ないから、心配だよ

2. じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

聴くための5つのポイント…

- 話しやすい雰囲気をつくる
- 先入観を持たずに聴く
- 質問をできるだけ控える
- 相手の発言をじっくり待つ
- 勝手な解釈や評価、批評はやめる

3. 支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

- 紹介する場合は相談者に丁寧に情報を伝える
- 相談者の了承を得た上で、相談窓口に確実につながるよう、家族や友人等に連絡する
- 相談場所や日時を具体的に設定し、相談者へ伝える

4. あたたかく見守る

あたたかく寄り添いながら、ゆっくりと見守る

専門家や相談窓口につないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝える

こころの相談窓口

#いのちSOS(毎日24時間)

☎ 0120-061-338

よりそいホットライン(毎日24時間)

☎ 0120-279-338



その他の
相談窓口



まもろうよ
こころ