

毎月第3金曜日は 川西市の「人権デー」です

自殺予防のゲートキーパーになろう

厚生労働省が令和3年度(2021年度)に実施した意識調査によると、

4人に1人が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。

たとえ自分自身は自殺を考えたことがなくても、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が周囲にはいるかもしれません。

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことを、命の「門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。

身近な人のいつもとは違う様子に気づいたら、やさしく声をかけるところから始めてみませんか。

ゲートキーパーの4つの役割

①変化に気づき 声をかける

気づきのポイント

- ・元気がなくなった、ため息が目立つ
 - ・口数が減った、ふだんより疲れた顔
- ###### 声のかけ方
- ・元気ないけど、大丈夫?
 - ・眠れてますか?
 - ・何か力になれることはない?
 - ・何か悩んでる?よかったら話をきくよ

②はなしを聴く

本人の気持ちを尊重し、 耳を傾ける (ポイント)

- ・話せる環境づくり
- ・相手の感情を否定しない
- ・心配していることを伝える
- ・話をきいたら、ねぎらいの言葉を

③つなぐ

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、
見守りながら、必要
があれば相談
に乗ることを伝え
ましょう。

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。
寄り添い、話を丁寧に聴くことがゲートキーパーの第一歩につながります。

川西市広報誌milifeに、『生きる』という人権コラムを毎月連載しています。

毎年、有識者の方に4月から1年間執筆していただいています。

市役所4階、人権推進多文化共生課には『生きる』を3年間ごとにまとめた冊子も配架しています。一度手に取って読んでみませんか。

↓ 生きるの冊子



総合センター 1階視聴覚室 人権啓発ビデオ上映会 無料

1月14日(水) 午後3時30分

作品: アニメ『みんなともだち』(15分)

1月16日(金)

①午前10時~②午後1時~③午後4時~

作品: 『こたま 雄二 ハンセン病とともに生きる
~熊笹の尾根の生涯~』(25分)

<問い合わせ>

(総合センター Tel758-8398)

特設人権相談 無料・予約優先

1月16日(金) 午後1時から4時

2月20日(金) 午後1時から4時

3月19日(木) 午後1時から4時

川西市では毎月第3金曜日の「人権デー」に
人権擁護委員による特設人権相談を
市役所で行っています。

<問い合わせ・予約など>

市役所4階 人権推進多文化共生課
☎072-740-1150