



健康福祉センターさわか 電話76-4006

大切な人の悩みに気づく、支える

「命の門番(ゲートキーパー)になろう」

家

家族や仲間など身近な人が、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、口数が減ったなど、いつもと違う様子ということはありませんか？周囲が気付かない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。そうなる前に気づき、支えるということは、身近にいる人だからこそできることです。



もし「いつもと違う」
ことに気づいたら？

よく顔を合わせる人の元気がないなど、いつもと違っていいことに気づいたら、まずは勇気をもって声をかけてみましょう。「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」によって、結果として自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることもつながります。

大切なのは「聴く・つなげる・見守る」こと

いつもと違うことに気づいたら、本人の気持ちを尊重し、ゆっくりと本人の話に耳を傾けましょう。責めたり、弱い人だと決めつけたりせず、悩みを真剣な態度で受け止めるとともに、話してくれたことに対する感謝の言葉を伝えましょう。

また、うつ病などの心の病気が疑われる場合は、早めに

ゲートキーパーの役割

気づき

(声かけの例)

- ・眠れていますか？(2週間以上続く不眠はうつのサイン)
- ・どうしたの？何か辛そうだけど・・・
- ・何か悩んでる？よかったら、話して。
- ・なんか元気ないけど、大丈夫？
- ・何か力になれることはない？

傾聴

- ・話せる環境づくり
- ・心配していることを伝える
- ・悩みを真剣な態度で受け止める
- ・誠実に、尊重して相手の感情を否定しない
- ・話を聞いたら、ねぎらいの言葉を



つなぎ

- ・紹介にあたっては相談者に丁寧な情報提供を
- ・相談窓口 realistically つながるように、可能な限り家族や友人など周囲の連携先に直接連絡を取り、相談場所や日時を具体的に設定、相談者へ伝えること(相談者の了承を得た上で)

見守り

- ・温かく寄り添いながら、じっくりと見守る(連携後も、必要があれば相談に乗ることを伝える)

医療機関やカウンセラーなど専門家への相談が大事です。本人を理解してくれる家族、友人など周囲の人と連携して、専門家への相談と一緒にいって行くことで、受診を促しましょう。

そして何より大切なことは、温かく寄り添いながら、じっくりと見守ることです。本人が抱えている問題は、すぐに解決されるものばかりではありません。そのようなときは焦らずに、ゆっくりと見守る・寄り添う時間をもつことが、大切な支援となります。

大切な支援となります。

このように、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、見守る人のことを、命の「門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼んでいます。ゲートキーパーとしてのより詳しい支援については学ぶ機会として、洞爺湖町では自治会や団体などを対象に「ゲートキーパー研修」を開催しています。気軽にさわかへご相談ください。