

# 働く世代の健康づくり応援レター

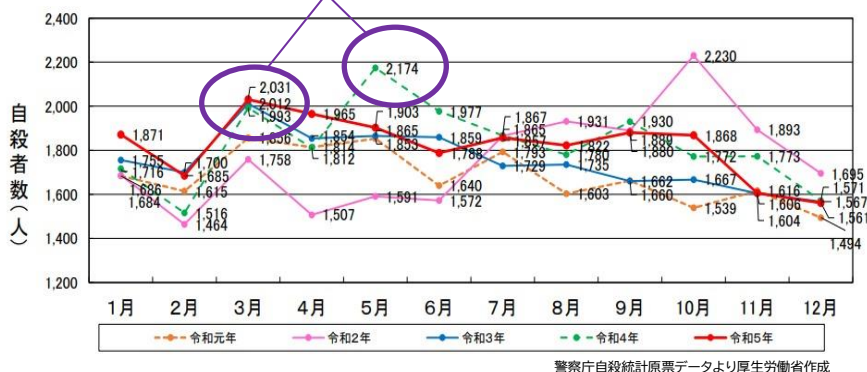
2024 年5月  
豊岡市健康増進課発行

自殺で亡くなる人は、令和5年時点で年間 2 万 1,000 人です。豊岡市でも、たくさんのかけがえのない「いのち」が自殺という形で失われています。

中でも春は新しい職場や仲間、社会生活の面でも大きな変化を迎える季節であり、忙しさや不安が目には見えないストレスとなり、自殺者が増加する傾向にあります。



令和 4 年は 5 月、5 年は 3 月が最も自殺者が多い



## ゲートキーパーとは

自殺者の多くは、1 人で悩みを抱え込み、誰にも相談できず、心理的に追い込まれた末に死を選択していると言われており、その背景は様々です。

悩みを抱えている人に「気づき」、「声をかけ」、その人の思いや悩みに「耳を傾け」、必要に応じて支援機関に「つなぐ」役割を期待できる人を“ゲートキーパー”と呼んでいます。

## ゲートキーパーの役割

気づき・声かけ

周囲の人の変化に  
気づき声をかける



周囲の人で、いつもと様子が違うなと思う人はいませんか？  
下記のサインを参考に気になる人に声をかけてみましょう。

もしかしたら SOS のサインかも…

- 元気がない、疲れている様子
- 悩んでいる様子
- あまり眠れてなさそう
- 食欲がなさそう・やせた
- 体調が悪そう
- 飲酒量が増えた
- 身だしなみが乱れている 等

傾聴

相手の気持ちに寄り  
添い、耳を傾ける



感情に焦点を当て、悩みをよく聴きましょう。

傾聴の5つのポイント

1. 否定・批判しない(否定も肯定もしない)
2. 評価しない(良い・悪いとジャッジしない)
3. 安易な励まし、アドバイスはしない
4. 自分やほかの人の経験などの話はしない
5. 自分の言葉に変えない(反復・リピートで同じ言葉を返す)

## つなぎ

専門機関などへの  
相談を促す



経済的な問題やうつ病等の健康問題を抱えている場合、早めに専門機関に相談することが大切です。本人の理解や承諾を得たうえで、相談先を選択し、具体的に進めていくとよいでしょう。

- 具体的な相談先を示してあげましょう
- 相談に行く日時を一緒に決めましょう
- 可能であれば付き添ってあげましょう
- 無理に押し付けないようにしましょう

## 見守り

温かく見守る



相談先と連携したあとも、いつも見守ってくれることを伝えましょう。話を聞いてくれたり一緒に考えてくれたりする人がいることは、何よりも心強く、孤立させないようにできます。

- つないだ後もフォローしてあげましょう
- 急かすことのないよう注意しましょう
- 時々声をかけてあげましょう

気づいてくれる人がいることがとても大切です！

人の病の最良の薬は人である。

誰かがこの苦しみをわかってくれている、見てくれていると案外耐えられる。

(「ネガティブ・ケイパビリティ 答えのない事態に耐える力」 常木蓬生 著 より)



話を親身になって聞き、自分のことを一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。あなたの一言が大切な人のいのちを守ることに繋がります。

## ゲートキーパーの最大の役割

今回の内容で“ゲートキーパー”を知り、グループ、団体などで研修会を希望される場合、保健師が講師として出向きますので、健康増進課へご連絡ください。

