



～身近な人を自殺から救う～
命の門番「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて（傾聴）、必要に応じて適切な相談機関につなげ、見守る人のこと。専門性の有無にかかわらず、「一人一人がゲートキーパー」という意識を持ち、支援の輪が広がっていくことで、大切な命を救う一助となります。

①気づき 家族や仲間の変化に気づく
眠れない、食欲がない、口数が減ったなどいつもと違う場合、悩みを抱えているかもしれません。

②声かけ 変化に気づいたら、声をかける
勇気を出して声をかけてみましょう。「眠れていますか？」や「元気ないけど大丈夫？」など2週間以上続くのであればうつ病の可能性が大きいです。

③傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に受け止めましょう。話をじっくり聞いてもらい、気持ちを受け止めてもらえることで、本来の自分を取り戻す手助けになります。

④つなぎ 早めに専門家に相談するように促す
紹介するときは、相談者に丁寧に情報提供しましょう。相談者の理解を得て相談先に連絡し、相談場所や日時などを具体的に設定して相談者に伝えましょう。

⑤見守り 寄り添いながら、じっくりと見守る
専門家につないだ後も、相談者が問題を乗り越えるまで時間がかかります。長期間見守ることが大切です。

9月10日の「世界自殺予防デー」から16日までは「自殺予防週間」

かけがえのない「いのち」を大切に

～自殺者ゼロを目指して～

白石市では、毎年10名以上の方が自殺（自死）によって亡くなっています。要因はさまざまですが考えられますが、多くの方が、実はうつ病などの「心の病」を抱えており、そのために正常な判断ができず、自ら命を絶つという悲しい結果を招いています。

自殺は年齢や家族構成を問わない、誰にでも起こり得る身近な問題です。でも、ちょっとしたことで大切な人・身近な人を救うこともできます。大切な命を救うため、できることを一緒に考えてみませんか。



健康推進課(健康センター1階) ☎22-1362

気づいてほしい「心のサイン」

身近な人で以前と異なる状態が続く場合は、体調などを聞いてみましょう。自身で体の不調は感じていても、心の病気だとは感じていない場合もあります。

服装が乱れてきた 表情が暗くなった
 一人になりたがる 遅刻や休みが増えた
 独り言が増えた 感情の変化が激しくなった
 ぼんやりしていることが多い など

自分の地域に 通いの場 を作りませんか？
いきいき百歳体操

☎地域包括支援センター ☎22-1466

地域包括ケアシステム構築の一環として、健康増進・介護予防を目的とした身近な通いの場ができています。現在、市内で「いきいき百歳体操」を行っているのは3団体。市では、新たに通いの場を作りたいという人の応援も行っていますので、皆さん、一度ご連絡ください！

これまで開催していた通いの場とは違い、この「いきいき百歳体操」は、4人から実施できます。実施場所も地区の集会所などでなくてもOK！ 人数さえ集まれば自宅で行うことも出来ます。65歳以上で足腰に自信のない方・自分で集会所などに足を運べない方でも大丈夫！ 4人以上集まったら同センターにご相談ください。いきいき応援コンシェルジュが、通いの場「いきいき百歳体操」の実施をお手伝いします。皆さん、「通いの場」で元気や活力、笑顔に触れ合いながら楽しい輪を広げていきましょう！

～行ってみっぺ 通いの場 やってみっぺ 百歳体操～

柳町自治会「やなぎの会」

●日時 毎週木曜日 13:30～
●場所 城東コミュニティセンター

大平一区自治会「はつらつ悠々クラブ」

●日時 毎週木曜日 9:00～
●場所 城南集会所

西益岡自治会「ゆうゆうサークル」

●日時 毎週金曜日 10:00～
●場所 西益岡会館

いきいき応援コンシェルジュ

いきいき応援コンシェルジュとは、市が行っている健康運動サポーター講座（年8回）を半分以上受講した人のうち、上級講座を受講・修了した人のこと。皆さんが「いきいき百歳体操」を行う場合、初回に実施する体力測定の記録や、活動時の補助などのお手伝いをします。

私たちがお手伝いします！

悩みがあるときには相談を！ ※事前予約で日時を確認しましょう。

- 白石市健康センター開催
 - こころの相談（専門医師）
 - 健康なんでも相談（保健師・栄養士）
 ☎健康推進課 ☎22-1362
- 宮城県仙南保健福祉事務所（大河原町）開催
 - アルコール相談（専門相談員）
 - 思春期・ひきこもり相談（専門医師・専門相談員）
 ☎仙南保健福祉事務所 ☎0224-53-3132

