



目次

P. ①～③

「特集：あなたもゲートキーパーになりませんか？～声かけから始まる支えあい～」

P. ③

「仙台市こころの絆センター（仙台市自殺対策推進センター）」

「「仙台市自殺対策計画」を策定しました」

P. ④

「仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）の相談」

「イベント情報」

特集

あなたもゲートキーパーになりませんか？ ～声かけから始まる支えあい～

はじめに

自分の家庭や職場、お友達などの身近な方が、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”“最近ご飯の量が減った”“わけもなく食事を抜いている”といった「いつもと違う」様子はありますか？一人で大きな悩みを抱えて精神的に追い詰められても、自ら声を上げずに、誰にも相談できない方もいます。最悪の場合は自ら命を絶ってしまうこともあります。

仙台市で自死で亡くなった方の人数は、平成 21 年には 292 人（地域における自殺の基礎資料）でしたが、それから徐々に減少し、平成 30 年は 169 人でした。この減少傾向は全国と同様であり、仙台市が特に減少しているわけではありません。むしろ、依然として多くの方が自死により大切な命を絶たざるを得ない状況に目を向ける必要があります。

自死で亡くなられた方は、様々な課題を抱え、そのことによって精神的に追い込まれている場合が多く見受けられます。したがって、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、その人を支えていくことが対策として重要で、悩んでいる方を支える方法の一つとして**ゲートキーパー**の存在があります。**ゲートキーパー**とは、「**家族や職場の人、友人など、身近な人の自死の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人**」です。一人ひとりが、身近な方のサインに気づき、その人の抱えている悩みに耳を傾けるといった対応をとることで、その人の孤立や孤独感をいやし、精神的な辛さを和らげることに繋がります。



ゲートキーパーとしての4つの役割

ゲートキーパーとしての役割は、

- 身近な方が抱えている精神的な不調のサインに①「気づいて声をかける」こと、
その悩みに②「耳を傾ける」こと、
適切な専門機関に③「つなぐ」こと、
そして、④「見守る」こと。

それぞれについて詳しく説明します。



① 気づく 「身の周りの変化に気づいて、声をかける」

声かけは、相手を心配していることを伝えるメッセージツール（道具）です。声をかけるだけでも、その言葉を受け取る側からみると「心配してもらっているんだ」と感じることもあります。

周りから見てわかるサイン

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 表情が暗い、疲れた顔をしている | <input type="checkbox"/> 食事の量が減った、わけもなく食事を抜いている |
| <input type="checkbox"/> 涙もろい | <input type="checkbox"/> 飲酒量が増えた |
| <input type="checkbox"/> ため息をついている | <input type="checkbox"/> (働いている場合) 遅刻、欠勤が増える |
| <input type="checkbox"/> 口数が減った | <input type="checkbox"/> 仕事の能率が悪くなった |
| <input type="checkbox"/> イライラしている | |

身近な方のこんなサインに気づいたら、「声かけ」をします。



声かけの例

- 「忙しいけど疲れてない？」
「なんか元気がないけど、大丈夫？」
「疲れがたまっているみたいだけど眠れている？」
「どうしたの？何かか辛そうだけど…」

② 耳を傾ける 「悩みを抱えた方のお話にゆっくり耳を傾けましょう」

悩みを打ち明けてくれた本人の気持ちを尊重し、ゆっくりとした気持ちで耳を傾けましょう。無理にアドバイスをしようと頑張りすぎないことも、耳を傾ける際のコツです。

傾聴のポイント

- 安心して話せる環境をつくる（できれば1対1の部屋などの方が安心して話ができます）
- 相手に心配していることを伝える
- 真剣な態度で受け止める（うなずいて真剣に聞いている姿勢を示すと良いでしょう）
- 相手の話したいペースに合わせて丁寧に聴く（無理にアドバイスをしない、自分の価値観を押し付けないことも大事です）
- ねぎらいの言葉を忘れずに（大変だったよね、などの言葉を添えましょう）



③ つなぐ 「打ち明けられた悩みを一人で抱え込まないで、適切な相談窓口へつなぎましょう」

悩んで追いつめられると、頭の中が混乱して、普段なら考えつくような解決策も思い浮かばない場合もあります。

悩みを打ち明けられた方が、適切だと考えられる相談窓口を紹介するだけでも、十分効果的な対応です。

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）のホームページには、仙台市内の相談機関一覧を掲載しております。

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）ホームページ
➡メンタルヘルス情報➡ひとりで悩まず、まずは相談を。（仙台市内相談機関一覧）



④ 見守る 「温かく寄り添う気持ちで、じっくりと見守る」



「また何かあったら話を聞くよ」と、また相談にのることができることを伝えるだけでも、相手の安心感は増します。そのような温かく寄り添う気持ちを持って接するだけでも安心感をあたえます。

ゲートキーパーは自死予防に役立つの？ —ゲートキーパーとしての心構え—

「自死を防ぐために有効なもの」には、「心身が健康であること」や「安定した生活が送れること」といった本人に関する要因だけでなく、「周囲の理解」や「支援してくれる人の存在」といったその人を取り巻く社会的な要因もあげられます。ゲートキーパーは悩みを抱えた方の理解者にもなり、かつ支援してくれる存在にもなりうるものです。

「自分が身近な人のサインに気づかず、声をかけられなかった場合があったら…」、「そんなに重要な役目であれば自分には荷が重い」と感じる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、多くの方がゲートキーパーとしての意識を持っていただくことで、悩みを抱えた方のサインを拾う網を大きく広げることができ、結果的に他のタイミングでそのサインを拾うことも可能になります。つまり、「個人の頑張りだけで悩みを抱えた方のサインに気づく」というよりも、地域全体でサインを拾う姿勢が大事です。

1人でも多くの方にゲートキーパーとしての意識を持っていただくことが、自死予防に大きく役立ちます。それぞれの立場でできることからはじめてみませんか？

仙台市こころの絆センター（仙台市自殺対策推進センター）

ご本人やご家族などからの自死に関する相談をお受けして、お悩みの解決に向けてお手伝いしています。

相談電話： **022-225-5560**
こころまる
平日9時～17時
(12/29～1/3を除く)

「仙台市自殺対策計画」を策定しました

本市では、平成31年3月に新たに「仙台市自殺対策計画」（計画期間：平成31年度～令和5年度）を策定しました。自死抑制に向けて、関係機関・団体等と密に連携を図りながら、総合的かつ効果的な取組みを推進し、基本理念に掲げた「誰も自死に追い込まれることのない仙台の実現」を目指してまいります。

（なお、本市では、自死遺族への配慮として、法律名や法律等の中で用いられる用語、統計用語等を除き、「自殺」に代えて「自死」の言葉を使用します。）

仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)の相談

こころの悩みについての相談

ご本人やご家族からのこころの悩みについて、相談をお受けします。

◆ 来所相談

- ・ 仙台市内にお住まいの方が対象です。
- ・ 予約が必要です。電話でお申し込み下さい。

申し込み電話： **022-265-2191**

平日8時30分～17時
(12/29～1/3 除く)

◆ 電話相談

匿名で相談をお受けします。

はあとライン： **022-265-2229**

平日10～12時、13時～16時
(12/29～1/3 除く)

※金曜午前は精神科医が担当いたします

ナイトライン： **022-217-2279**

年中無休 18時～22時



開催日 (予定)	教室・イベント名	対象者	会場
2019年 9月11日	(自殺予防週間 9月10日～16日) 生活困りごとと、こころの健康相談会 ※弁護士と精神保健福祉の専門家が相談をお受けします。	生活の困りごとと、それに伴って生じるこころや健康問題をお持ちの仙台市民の方	仙台市役所 上杉分庁舎
10月4日	はあとぽーと仙台 デイケア祭 ◎精神科デイケアメンバーによる日ごろの活動紹介やパネル展示などを行います。 (詳細は市政だより9月号でお知らせします。)	どなたでもご自由にお越し下さい	はあとぽーと 仙台
12月3日	ひきこもり家族教室 (第1部)	ご家族にひきこもりの方がいる仙台市民の方	福祉プラザ
12月9日	ひきこもり家族教室 (第2部)		
12月11日	アディクション家族教室	ご家族のお酒や薬物への依存にお悩みの仙台市民の方	福祉プラザ
2020年 3月予定	(自殺対策強化月間 3月1日～31日) 生活困りごとと、こころの健康相談会 ※弁護士と精神保健福祉の専門家が相談をお受けします。	生活の困りごとと、それに伴って生じるこころや健康問題をお持ちの仙台市民の方	仙台市役所 上杉分庁舎

※各教室・イベントの詳細情報は、仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)ホームページまたは市政だよりなどでお知らせします。どうぞ、ご覧ください。

お申し込み・お問い合わせ 仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)TEL 265-2191