

## 資料提供



令和4年3月8日

担当課	保健対策課
担当者	松山
電話	(073) 488-5117

## 自殺対策強化月間における街頭啓発の実施について

全国では、毎年2万人前後の方々が自殺によって亡くなっています。さらに近年ではコロナ禍による生活面の制限等による不安やイライラを感じる等、こころの健康に不調をきたす方が増えていることが指摘されています。

和歌山市では、平成30年度に「和歌山市いのち支える自殺対策計画」を作成し、「誰も自殺に追い込まれることのない、いのち支える和歌山市の実現」を目指しているところですが、令和2年人口動態統計（確定値）によりますと、58の方が自殺により亡くなっており、依然深刻な状態です。

自殺対策強化月間である3月に、こころの健康に関する相談窓口周知の機会として、関係機関と連携しながら街頭啓発を実施し、自殺予防の啓発活動を行います。

### 街頭啓発

- 日 時 令和4年3月13日（日）午前11時から2時間程度（小雨決行）  
※配布物が無くなり次第終了
- 場 所 イズミヤ和歌山店（和歌山市新生町7-20）
- 内 容 自殺対策やうつ病に関するチラシ・パンフレット、各相談窓口カード入りポケットティッシュ等が入ったエコバッグを1000セット配布
- 参加団体 社会福祉法人和歌山いのちの電話協会  
和歌山県精神保健福祉センター（和歌山県自殺対策推進センター）

### 相談窓口

- 市保健所保健対策課  
073-488-5117（平日8:30～17:15）
- 和歌山いのちの電話相談  
073-424-5000（毎日10:00～22:00）
- 自殺防止相談専用電話 はあとライン  
0570-064-556（24時間365日）



エコバッグセット

# あなたの気づきや声掛けが必要です

## ■一人一人が「命の番人」 誰でも今日からゲートキーパー

ゲートキーパーとは、自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。ゲートキーパーには、専門的な資格の有無にかかわらず、誰もがなることができます。大切な人を自死で失わないために、あなたにもできることがあります。

## ■ゲートキーパー 5つの役割

### ①気づき 周りで「SOS」を発している人はいませんか？

うつ、死別体験、借金、過重労働、昇進、引っ越し、結婚、出産など生活の変化は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。眠れない、食欲がない、口数が減ったなど、『いつもと違う』ことに気づいてあげてください。

### ②声かけ 様子が“いつもと違う”人がいるとき、まずは「声かけ」が重要です。

悩みを抱えている人は、誰にも悩みを打ち明けられずにいる場合が多く見られます。まずは話すきっかけをこちらから作ってあげてください。偶然に声をかけられることでふと我に返り、自殺を思いとどまることも少なくありません。どんな声をかけていいかわからないときは、「眠れてる?」「どうしたの? なんだか辛そうだけど…」 「力になれることはない?」など、『心配している』ことを伝えましょう。

### ③傾聴 「死にたい」と打ち明けられたら、時間をかけて話を聞いてください。

まずは話せる環境を作り悩みに耳を傾けましょう。そして、「何とか助けてほしい」という気持ちを理解し、相手のペースに合わせてせかさず、時には沈黙も共有しましょう。話を聞いてもらうだけでも気持ちは楽になります。話を聞いた後は「話してくれてありがとう」とねぎらいの気持ちを言葉にしましょう。

### ④つなぎ 早めに専門家に相談するよう促しましょう。

一度話を聞いて相手の気持ちが楽になったからといって、問題解決とはいかない場合があります。その場合、あなたがサポートしつつ、専門家や専門機関を紹介したり、相談するように勧めましょう。紹介する際は、相手のことを第一にできるだけ丁寧に行うようにしましょう。

### ⑤見守り 温かく寄り添い、じっくりと見守ってください。つないだあとも、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

## ■こころの支援「り・は・あ・さ・る」

誰もがゲートキーパーになり得るといっても「どんなふうに相談にのればいいのか?」と不安になる人も多いと思います。そこで、迷わず対応するための方法「り・は・あ・さ・る」の5つのステップを紹介します。

### ステップ 1

#### りすく評価

- ▶自殺方法の計画を練っているか、実行する手段があるか、過去に自殺未遂をしたことがあるかを、評価しましょう。
- ▶「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」とはっきり尋ねてみるのが大切です。

### ステップ 3

#### あんしん・情報を与える

- ▶今の状態は、弱さや性格の問題ではなく、医療や生活支援が必要で、決して珍しい状態ではないことを伝えましょう。
- ▶適切な支援でよくなる可能性があることを伝えましょう。

### ステップ 5

#### せるふヘルプ

- ▶アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法などを行うことによって症状が緩和されることがあります。
- ▶家族など身近な人に相談するなど、気持ちを和らげるために自分でできることを伝えましょう。

### ステップ 2

#### はんだん・批評せずに聴く

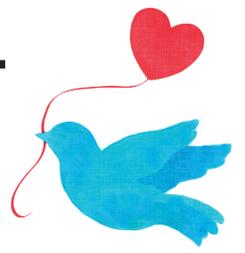
- ▶どんな気持ちなのか話してもらいましょう。
- ▶責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聴きましょう。
- ▶この問題は弱さや怠惰からくるものではないと理解しましょう。
- ▶温かみのある雰囲気に対応しましょう。

### ステップ 4

#### さぽーとを得るように勧める

- ▶医療機関や関係機関に相談するよう勧めてみましょう。
- ▶一方的に説得するのではなく、「専門家に今抱えている問題を相談してみませんか」と提案すると抵抗感を減らせるかもしれません。一緒に相談に行こうと勧めることも安心につながります。

# 3月は「自殺対策強化月間」です



和歌山市では、平成31年3月に『和歌山市いのちを支える自殺対策計画』を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない、いのちを支える和歌山市」の実現に向け、こころの健康に関する相談対応や、自殺やうつ病についてのパンフレットの作成・配布を行うなどの啓発活動等にも積極的に取り組んでいます。

## ■「自殺対策強化月間」主な取り組み

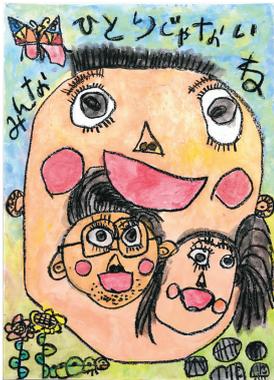
3月の「自殺対策強化月間」に、さまざまな啓発を行います。この機会に、一人一人が取り組めることを考えてみましょう。

### 「いのちをつなぐポスターコンクール」受賞作品展示

令和3年度「いのちをつなぐポスターコンクール」各賞を受賞した作品を展示します。

- 期間／3月9日(金)～17日(金)
- 場所／市役所1階市民ギャラリー

#### 【市長賞】



しま こうしょう  
嶋 康勝 様  
(鷲森幼稚園・年中)

#### 【優秀賞】

##### ●中学生の部



いしくら こころ  
石倉 優心 様  
(近畿大学附属和歌山中学校・2年)

##### ●高校生の部



まとはば あいる  
的羽 碧琉 様  
(市立和歌山高等学校・2年)

##### ●一般の部



うえはら よしこ  
上原 佳子 様

##### ●小学生以下の部



やまし さえ  
山西 沙恵 様  
(まつえ幼稚園・年長)

### 市役所への横断幕の設置

- 期間／3月1日(金)～31日(金)
- 場所／市役所本庁舎の外壁



### 保健所内でのブース設置やSNS等による相談窓口周知

保健所2階ロビーの特設ブースにチラシや啓発グッズを設置し、来所者へ相談窓口の周知を行います。



## ■悩みごとと心配ごとの相談窓口

	相談窓口	電話番号	受付時間
和歌山市	保健所「こころの健康対策グループ」	488-5117	月～金の8時30分～17時15分 (年末年始・祝日除く)
和歌山県	こころの電話	435-5192	月～金の9時30分～12時、13時～16時 (年末年始・祝日除く)
	はあとライン 公式LINE相談 「いのちのセーフティラインわかやま」	0570-064-556	24時間365日対応
和歌山いのちの電話協会	いのちの電話	424-5000	毎日10時～22時
		0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎月10日、24時間

### 面談での相談も受け付けています

#### ①精神科医による定期相談

- 日時／第1回、第3回の13時～15時

#### ②うつ病夜間相談

- 日時／第2回の18時～20時

#### ③精神保健福祉相談員や保健師による相談及び訪問

- 日時／随時

#### ①②③ともに予約制

- 予約・問合先／保健対策課 ☎ 488-5117  
※月～金の8時30分～17時15分受付  
(年末年始・祝日除く)

和歌山市保健所 保健対策課

〒640-8137 和歌山市吹上5丁目2番15号

電話：073-488-5117

詳しい内容は市HP  
(ID:1005459) から  
ご覧いただけます。

