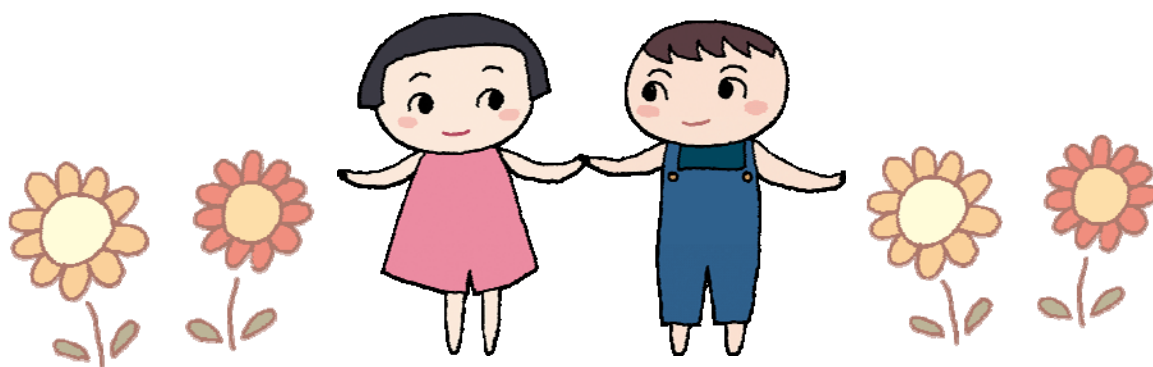


# ヘルシーおおさか21

てんじこうほう  
点字広報

だい ごう  
第46号

テーマ 「あなたもゲートキーパーに  
なりませんか？」



ほそかわてんてん  
イラスト：細川貂々

おお さか ぷ  
大 阪 府

## はじめに

みな まわ なや かか ひと  
皆さんの周りに悩みを抱えている人はいませんか？

へいせい ねん ぜんこく じさつしゃ ねんかん まんにん おおさかふ やく  
平成10年に全国で自殺者が年間3万人、大阪府でも約2

せんにん こ ねんいじょう いま じさつ ねんだい  
千人を超えてから、10年以上たった今も、自殺はどの年代も

しいん じょうい し しんこく じょうきょう か  
死因の上位を占めており深刻な状況には変わりありません。

おお じさつ ながび ふきょう けいざいてき ふあん にんげんかんけい  
多くの自殺は、長引く不況による経済的な不安、人間関係や

びょうき けんこうもんだい なや さまざま よういん ふくざつ  
病気、健康問題の悩みやストレスなど様々な要因が複雑に

かんけい おお お こ すえ し い  
関係しており、「その多くが追い込まれた末の死」と言われ

ています。

いっぽう じさつ かんが ひと なん はっ  
一方、自殺を考えている人は何らかのサインを発している

おお じさつ おお ふせ しゃかいてき  
ことが多く、自殺はその多くが防ぐことができる社会的な

もんだい い じさつたいさく なや ひと  
問題であると言われていています。自殺対策では、悩んでいる人

よ そ かか とお こりつ こどく ふせ しえん  
に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援す

じゅうよう  
ることが重要です。

ぜんこくてき  
そのひとつとして、いま全国的に「あなたもゲートキーパー  
せんげん と く おこな ひとり おお かた  
宣言」という取り組みが行われています。1人でも多くの方  
いしき も  
に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、それぞ  
たちば すす こうどう お  
れの立場でできることから進んで行動を起こしていくこと  
じさつたいさく  
が自殺対策につながります。

あなたもぜひ「ゲートキーパー」のひとりになってください。

## ゲートキーパーとは

なや ひと き こえ  
「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、  
はなし き ひつよう しえん みまも ひと  
話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、  
い いのち もんばん いちづ ひと  
言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。  
せんもんてき ちしき  
専門的な知識がなくてもゲートキーパーになれます。

やくわり ぐたいてき かんが  
ゲートキーパーの役割を具体的に考えてみましょう。

### まずは「気づき」

かぞく なかま へんか き こえ  
家族や仲間の変化に気づいて、声をかけることです。

じさつ かんが ひと なん はっ  
自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが

おおい  
多いと言われています。

ねむ しょくよく くちかず すく たいせつ  
眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な

ひと ようす ちが なに なや かか  
人の様子がいつもと違うとき、もしかしたら何か悩みを抱え

せいかつ へんか なや おお よういん  
ているのかもしれませんが。生活の変化は悩みの大きな要因に

しょうしん しゅっさん まわ み  
なることがあります。昇進や出産など、周りから見れば

しあわ おも へんか ほんにん なや  
幸せに思える変化でも本人にとっては悩みとなることもあ

るのです。

つぎ こえ  
次に「声かけ」

なに なや き すこ ゆうき だ きづか  
何か悩んでいることに気づいたら、少し勇気を出して気遣う

ことば  
言葉をかけてみましょう。

つら ねむ  
たとえば「どうしたの？ なんだか辛そうだけど」、「眠れてい

げんき だいじょうぶ なに ちから  
ますか？」、「なんか元気がないけど大丈夫？」、「何か力に

なに なや はな  
なれることはない？」、「何か悩んでる？ よかったら話して」

はな つく  
など、まずは話すきっかけを作ってください。

はなし き  
そして「話を聴く」

はな かんきょう しんぱい  
まずは話せる環境をつくりましょう。心配していることを

つた あいて あ しんけん たいど う と  
伝え、相手のペースに合わせて真剣な態度で受け止めましょ

じぶん かんじょう ひてい はなし き  
う。自分の感情を否定されることなく話を聞いてもらうだ

ほんにん き も らく  
けでもご本人の気持ちは楽になります。

さいき つ げんいん  
その際気を付けなければならないことは、「あなたに原因が

あるのでは？」などと本人を責めたり、「頑張れば大丈夫」

あんい はげ し  
と安易に励ましたりしないことです。また、死にたいほどの

かか ひと いのち そまつ  
つらさを抱えている人に「命を粗末にしてはいけない」、

びょうき き も いっぱんてき かし おつ  
「病気は気の持ちよう」など、一般的な価値を押し付けない

たいせつ はなし き あと はな  
ことも大切です。話を聞いた後は話してくれたこと、そし

おも  
てそれまでつらい思いをしてきたことをねぎらいましょう。

みまも  
「つなぎ」と「見守り」

はなし き もんだいかいけつ ばあい おお  
話を聞いてすぐに問題解決とならない場合が多くありま

とき あいて せんもんか せんもんきかん  
す。そんな時は相手をサポートしつつ専門家や専門機関を

しょうかい そうだん すす  
紹介したり、相談することを勧めましょう。

たいせつ ひと まも あいことば

大切な人を守る合言葉は「り・は・あ・さ・る」

ひょうか

「り」はリスク評価

なや さ せま か こ じさつみすい  
悩みがどのくらい差し迫っているか、過去に自殺未遂をした

はなし なか き  
ことがあるかなどを話の中で聴いてみましょう。

き おも し  
「消えてしまいたいと思っ  
ていますか？」「死にたいと

おも たず たいせつ  
思っていますか？」とはっきりと尋ねてみる  
ことが大切です。

はんだん ひひょう き

「は」は判断・批評せずに聴く

あたた ふんいき たいおう き も はな  
温かみのある雰囲気  
で対応し、どんな気持ち  
なのか話しても

らうようにしましょう。

げんざい ひと なや もんだい よわ たいだ  
現在その人を悩ませている問題は弱さや怠惰からくるので

りかい せ よわ ひと き  
はないことを理解し、責めたり、弱い人だと決めつけたりせ

き  
ずに聴きましょう。

はなし き なや ひと さいだい しえん なや  
話を聴くことは、悩む人への最大の支援になります。悩ん

ひと はなし き あんしん  
でいる人にとっては話を聴いてもらうことが安心につな

ります。

あんしん じょうほう  
「あ」は安心・情報をあたえる

げんざい ひと なや もんだい よわ せいかく もんだい  
現在その人を悩ませている問題は、弱さや性格の問題では  
なく、医療や生活支援の必要な状態であること、決して  
めずら お  
珍しいことではなく、だれにでも起こりうることであり  
つた  
伝えましょう。

てきせつ ちりょう えんじょ じょうきょう よ かのうせい  
適切な治療や援助で状況が良くなる可能性があることも  
つた  
伝えましょう。

え すす  
「さ」はサポートを得るように勧める

いりょうきかん かんけいきかん そうだん すす  
医療機関や関係機関に相談するように勧めてみましょう。  
いっぽうき すす あいて きも ふ  
一方的に勧めるのではなく、相手の気持ちを踏まえて  
せんもんか そうだん ていあん  
「専門家に相談してみませんか」と提案してみましょう。

すす  
「る」はセルフ・ヘルプを勧める

かる うんどう ほう  
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  
こきゅう ちから ぬ おこな  
(ゆっくりと呼吸をする、力を抜く)などを行うことで、  
せいしんてき なや かか お ふみん かた  
精神的な悩みを抱えることによって起こる不眠や肩こりな  
しんたい しょうじょう やわ  
どの身体(からだ)の症状が和らぐことがあります。

また、「<sup>つら</sup>辛くなったら<sup>そうだん</sup>相談して」など、<sup>つら</sup>辛いときに<sup>たいおう</sup>どう対応すればよいかを<sup>つた</sup>伝えましょう。

<sup>き</sup>気になる人がいたら<sup>ひと</sup>声をかけ、<sup>こえ</sup>相手の<sup>あいて</sup>話を<sup>はなし</sup>じっくり<sup>き</sup>聴いて

<sup>こま</sup>みましょう。<sup>ひと</sup>困っている人が<sup>ひとり</sup>一人で<sup>もんだい</sup>問題を<sup>かか</sup>抱え込まないよう

<sup>ささ</sup>に、<sup>ささ</sup>みんなで<sup>ささ</sup>支えあいましょう。

<sup>じぶん</sup>自分が<sup>そうだん</sup>相談に<sup>こま</sup>のって<sup>こま</sup>困ったときの<sup>さき</sup>つなぎ先<sup>そうだんまどぐちなど</sup>(相談窓口等)を

<sup>し</sup>知っておくのは<sup>たいせつ</sup>大切です。<sup>さいご</sup>最後に<sup>そうだんきかん</sup>相談機関の<sup>れんらくさき</sup>連絡先を<sup>けいさい</sup>掲載

<sup>さんこう</sup>していますのでぜひ<sup>さんこう</sup>参考にしてください。

## <sup>そうだん</sup> 相談はこちら

<sup>そうだんまどぐち</sup>相談窓口に関する<sup>かん</sup>情報は、<sup>じょうほう</sup>平成25年<sup>へいせい</sup>7月<sup>ねん</sup>現在の<sup>がつげんざい</sup>ものです。

## <sup>じさつよぼう</sup> ○自殺予防

## <sup>けんこうそうだんとういつ</sup> こころの健康相談統一ダイヤル

<sup>でんわばんごう</sup>電話番号は、0570-064-556

<sup>そうだんじかん</sup>相談時間は、<sup>しゅくじつ</sup>祝日と<sup>ねんまつねんし</sup>年末年始を除く<sup>のぞ</sup>月曜日から<sup>げつようび</sup>金曜日で、<sup>きんようび</sup>



けいたいでんわ こていでんわ じかん こと  
携帯電話と固定電話では時間が異なります。

けいたいでんわ ばあい  
【携帯電話の場合】

ごぜん じ ぶん ご ご じ  
・午前9時30分から午後5時

こていでんわ ばあい  
【固定電話の場合】

きょじゅうち じかん こと  
居住地により時間が異なります。

おおさかしざいじゅう かた ごぜん じ じおよ ご ご じ  
・大阪市在住の方は、午前10時から12時及び午後1時  
から5時

さかいしざいじゅう かた ごぜん じ じ ぶんおよ ご ご じ  
・堺市在住の方は、午前9時から12時30分及び午後1時  
30分から5時

おおさかし さかいし のぞ おおさかふざいじゅう かた ごぜん じ ぶん  
・大阪市と堺市を除く大阪府在住の方は、午前9時30分  
から午後5時

かんさい でんわ  
関西いのちの電話

でんわばんごう  
電話番号は、06-6309-1121

そうだんじかん じかん にち  
相談時間は、24時間365日

おおさかじさつぼうし  
大阪自殺防止センター

でんわばんごう

電話番号は、06-6260-4343

そうだんじかん きんようび ごごじ にちようび ごごじ  
相談時間は、金曜日の午後1時から日曜日の午後10時まで

しゅうまつれんぞく じかん  
での週末連続57時間

きゅうきゅうばこ  
こころの救急箱

でんわばんごう

電話番号は、06-6942-9090

そうだんじかん げつようび ごごじ かようび ごぜんじ  
相談時間は、月曜日の午後8時から火曜日の午前3時まで

じかん  
の7時間

じさつよぼう でんわ  
自殺予防いのちの電話

でんわ

電話はフリーダイヤル、0120-738-556

そうだんじかん まいつきとおか ごぜんじ よくじつごぜんじ  
相談時間は、毎月10日の午前8時から翌日午前8時の

じかん  
24時間

○こころの健康全般

やまい けんこう ふあん かた いりょうきかん  
こころの病やこころの健康に不安のある方、医療機関や

しゃかいふっき し かた でんわそうだん  
社会復帰サービスなどを知りたい方のために電話相談を

おこなっています。

おおさかふ                      けんこうそうごう                      でんわそうだん  
大阪府こころの健康総合センター（こころの電話相談）

でんわばんごう  
電話番号は、06-6607-8814

そうだんじかん              しゅくじつ      ねんまつねんし      のぞ      げつようび              きんようび  
相談時間は、祝日と年末年始を除く月曜日から金曜日の

ごぜん      じ              ぶん              ご      ご      じ  
午前9時30分から午後5時

おおさかし                      けんこう                      なや      でんわそうだん  
大阪市こころの健康センター（こころの悩み電話相談）

でんわばんごう  
電話番号は、06-6923-0936

そうだんじかん              しゅくじつ      ねんまつねんし      のぞ      げつようび              きんようび  
相談時間は、祝日と年末年始を除く月曜日から金曜日の

ごぜん              じ              ご      ご      じ  
午前10時から午後3時

さかいし                      けんこう                      でんわそうだん  
堺市こころの健康センター（こころの電話相談）

でんわばんごう  
電話番号は、072-243-5500

そうだんじかん              しゅくじつ      ねんまつねんし      のぞ      げつようび              きんようび  
相談時間は、祝日と年末年始を除く月曜日から金曜日の

ごぜん      じ                      じ              ぶんおよ      ご      ご      じ              ぶん              じ  
午前9時から12時30分及び午後1時30分から5時

「ヘルシーおおさか21」は、いかがでしたか。

いけん かんそう こんごきぼう かき  
ご意見、ご感想、今後希望されるテーマなどを下記まで  
し  
お知らせください。



けんこういりょうぶほけんいりょうしつちいきほけんかんせんしょうかほけんしょ

健康医療部保健医療室地域保健感染症課保健所グループ

へいせい ねん がつはっこう

平成25年10月発行

おおさかしちゅうおうくおおてまえ ちようめ

〒540-8570 大阪府中央区大手前2丁目

でんわ

電話：06-6944-6697

ふあつくす

F A X：06-4792-1722

こうほう

けいさい

この広報は、ホームページにも掲載しています。

<http://www.pref.osaka.jp/chikikansen/tenjikoho/index.html>