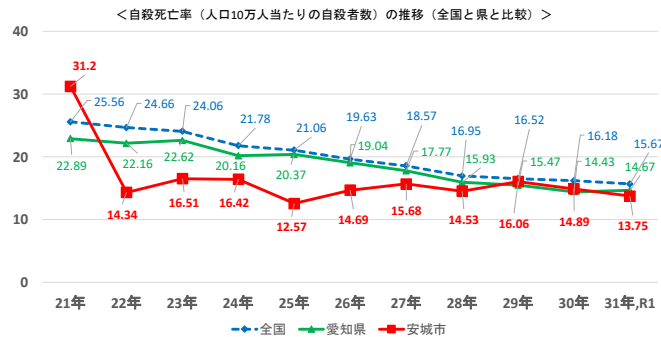


ゲートキーパーの役割について

安城市保健センター 

2 安城市の自殺者の現状



1 いのち支える安城計画

資料 1

(安城市自殺対策計画)

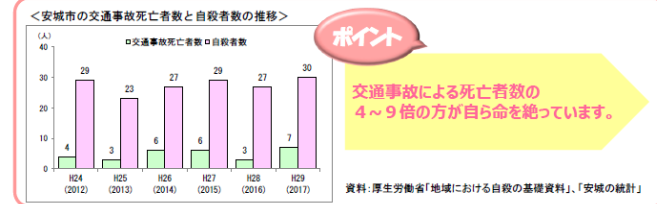
自殺対策基本法の改正により、**全国各市町村ごとに自殺対策計画**を策定することが義務付けられた。

安城市は平成30年度に策定

5年計画

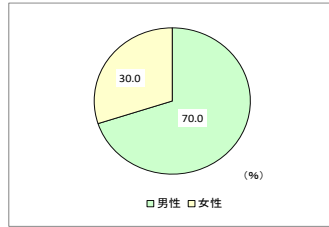
様々な事業に自殺対策の視点を盛り込み、個人の抱える悩みの解決のために、**全庁横断的に支援、推進。**

安城市の自殺の現状

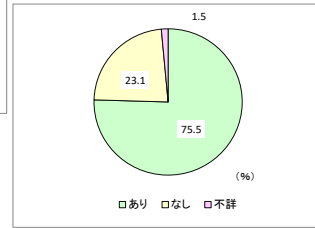


参考資料：いのち支える安城計画(安城市自殺対策計画)概要版より

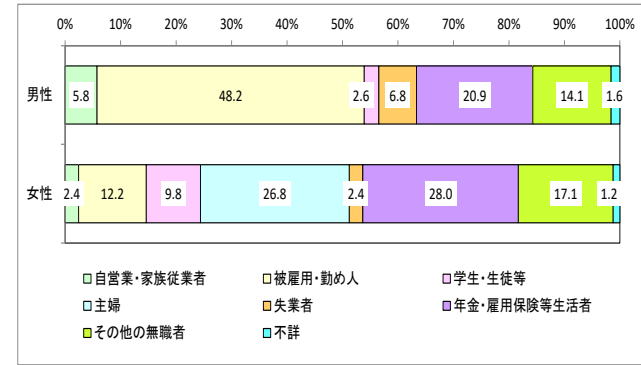
<男女別自殺者の割合(平成21～29年累計)>



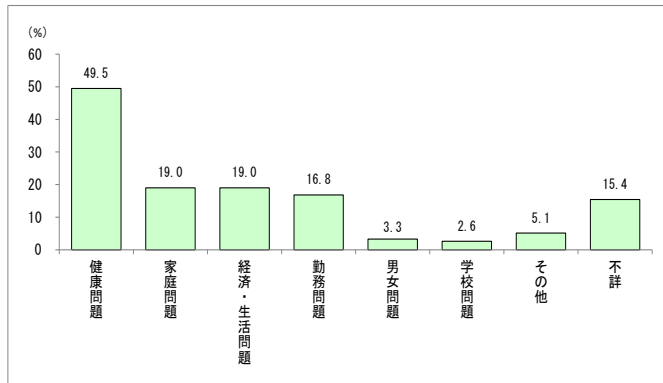
<同居人の有無別自殺者の割合(平成21～29年累計)>



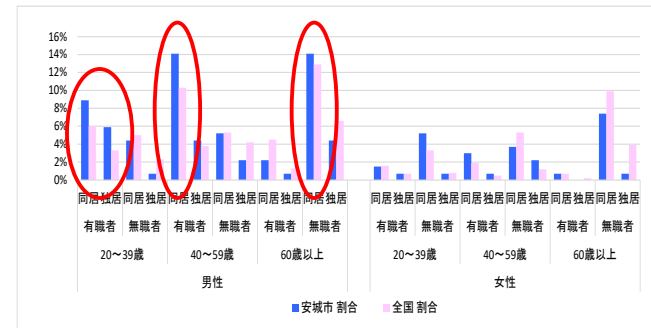
<職業別の自殺者の状況(平成21～29年累計)>

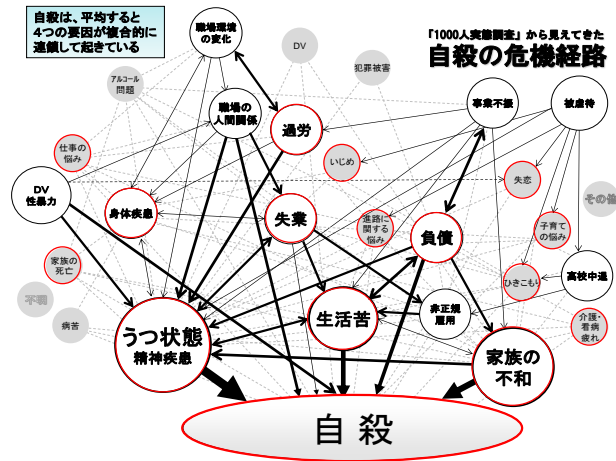


<原因・動機別の自殺者の状況(平成21～29年累計)>



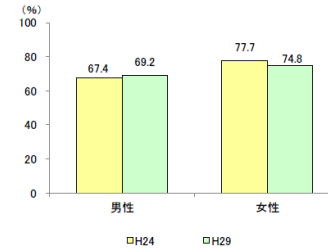
3 安城市の自殺のハイリスク群





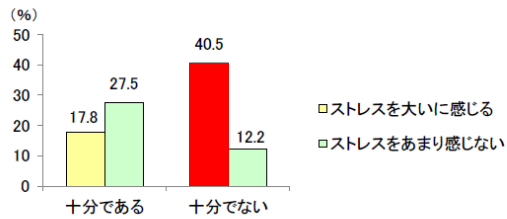
4 データで見る安城市

<ストレス解消法を持っている人の割合>



資料：安城市健康基礎調査

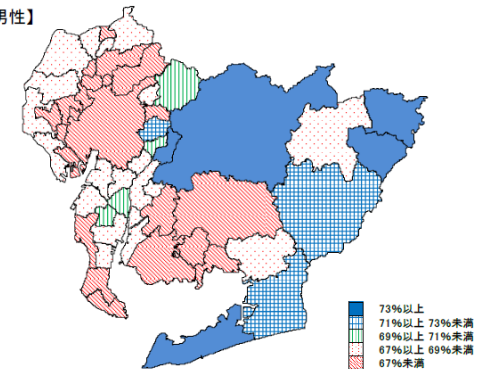
<ストレスの実感度別でみた睡眠の満足度>



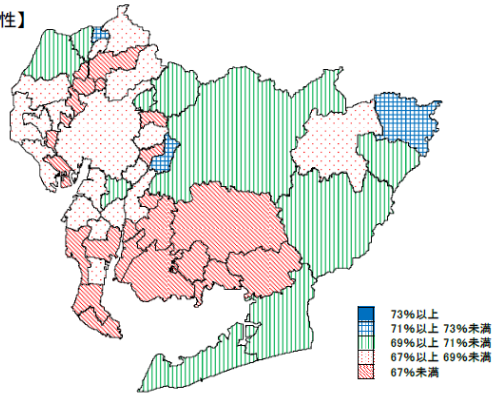
資料：安城市健康基礎調査（平成 29 年度）

<愛知県の地域マップ>睡眠が十分とれている人の割合

【男性】

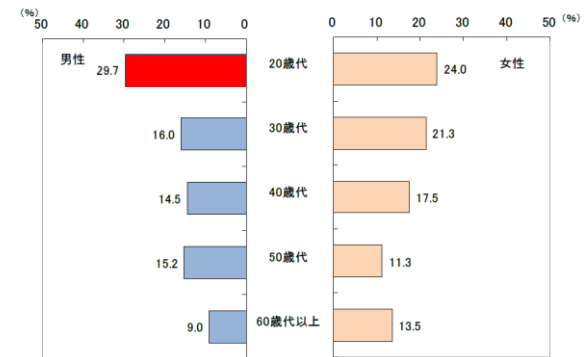


【女性】



資料：愛知県特定健診・特定保健指導データ（平成27年度）

<過去1か月のこころの健康状態から見るK6ハイリスク該当者割合>



資料：安城市健康基礎調査（平成29年度）

6 自殺対策に大切なこと

- (1) 「精神保健上の問題にとどまらない」という視点をもつ
- (2) セルフケアをしっかりと行う
- (3) 自分事として考える



7 ゲートキーパーとは…

家庭や地域、職場、学校など様々な場面で、悩んでいる人に**気づき**、**声をかけ**、**話を聴いて**、必要な支援に**つなげ**、**見守る**人のことです。

役割1

気づき



家族や仲間の変化に気づいて声をかける。

- 眠れてますか？
- なんだか辛そうだけど、何か力になれることはない？
- 何か悩んでいることがあるの？よかったら話してみて
- 最近元気ないけど、心配だなあ

役割2

傾聴（声をかけ、話をきく）



本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

- 話しやすい雰囲気をつくる
- 先入観を持たずに聴く
- 質問をできるだけ控える
- 相手の発言をじっくり待つ
- 勝手な解釈や評価、批評はやめる

役割3

つなぎ



早めに専門家に相談するよう促す。

- 紹介する場合は相談者に丁寧な情報を提供する
- 相談窓口確実につながるように、（相談者の了承を得た上で）家族や友人などに連絡する
- 相談場所や日時を具体的に設定し、相談者へ伝える

役割4

見守り



温かく寄り添いながら、ゆっくりと見守る。

- 専門家や相談窓口につないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝える

6 まとめ

- さんの行動が自殺対策につながっています。

家族や友人が元気がない、いつもと様子がちがう・・・

そんな時、みなさんはどうしますか？

知らん顔？気づかないフリ？

なんか元気ないね、どうしたの？

