

大切ないのちを守るために

～心がしんどい時は助けを求めて  誰かが悩んでいるときは気にかけて～

① 自殺について、すべての人に知っていただきたいこと

 我が国では、毎年約2万人の方が自ら命を絶っています。

 わたしたちひとりひとりが、決して他人事ではないという意識をもち、「自殺予防」に取り組むことが大事です。



② 自分で気を付けること

うつ病予防



-  質の良い睡眠をとる
-  趣味やスポーツを楽しむ
-  規則正しい生活を心がける

助けを求めよう



-  自分だけで抱え込まない
-  相談する 助けを求めることは恥ずかしいことではなく、必要なことです。
-  医療機関を受診する

③ あなたもわたしもゲートキーパーになろう

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、やさしく声をかけて、よく話をきき、相談機関などにつないで、見守る人です。

気づく

声をかける

悩んでいる人に気づき、やさしく声をかける。

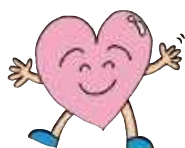
じっくり聴く

相手の話をじっくり聴いて、**抱えてきた苦労をねぎらいます。**安易に励ましたり相手の考えを否定することは避ける。

つなぎ

見守る

適切な支援者や相談機関につなぎつつ、見守る。



四国中央市健康づくりキャラクター
ハートちゃん

【ゲートキーパーについて、もう少し知りたくなったら】

まちづくり出前講座「こころの健康づくり（ゲートキーパーになろう）」を実施しています。詳しくは四国中央市保健センター内の保健推進課までお問い合わせください（右の二次元バーコードからも検索ができます）。

四国中央市保健センター 保健推進課

☎ 0896-28-6054



▲詳細はこちら