



「SCマンズリーまつばら」は、世界基準の安心・安全なまちづくりセーフコミュニティについて知っていただくための連載です。

3月は「自殺対策強化月間」です

自殺で亡くなる人の数は、全国で年間約2万4000人となっており、大阪府でも約1300人が亡くなっています。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、その多くが追い込まれた末の死であり、「その多くが防げることができ社会的な問題」であると言われて

います。市では、セーフコミュニティ活動の一環として、自殺予防に取り組んでいます。

さまざまな悩みを抱えている人は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。

また、身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

市では下記の相談業務を実施しています。

▼問合せ 地域保健課、障害福祉課
人権交流室、産業振興課

◆こころの健康相談

地域保健課（こころとからだのな
んでも健康相談）土曜・日曜・祝日
を除く 午前9時～午後5時 ☎333
7・3126

障害福祉課（精神科に通院してい
る人）土曜・日曜・祝日を除く 午
前9時～午後5時30分 ☎337・3

115

◆女性相談、DVなどの相談や

人権相談

人権交流室 土曜・日曜・祝日を除
く 午前9時～午後5時30分 ☎333
7・3101

はーとビュー（人権交流センター）
土曜・日曜・祝日を除く 午前9時～
午後5時30分 ☎333・25705

◆債務相談

産業振興課 年6回開催 午後5時～
8時 ☎333・73112 1人45分

要予約（詳細は27ページ参照）

ゲートキーパーを

知っていますか？

ゲートキーパーとは「命の門番」のことで、自殺をしようとしている人のサインにいち早く気づいて、適切な対応ができる人のことをいいます。

ゲートキーパーの役割

自殺を考えている人は、「生きたい」「死にたい」という二つの気持ちの間を揺れ動いています。そうした人たちの気持ちに寄り添い、受け止めることで、「生きたい」という気持ちが大きくなり、自殺を思いとどまることがあります。

●気づき、声かけ 「いつもと様子が違うので心配だ」などと声をかけてみましょう。声をかけることで、「あなたは決して一人ではないのだ」ということを理解してもらえます。

●傾聴 話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に受け止めると、その人は気持ちが悪く落ちて、本来の自分を取り戻すことができます。

●つなぎ 抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を知らずに死を選んでしまうことほど残念なことはありません。専門家の支援を受けると、や、さまざまな支援の輪を広げていくことが大切です。

●見守り 一見元気になったように見えても、悩みは繰り返し頭を占めるものです。本人が完全に乗り越えるまで、長期間見守る必要があります。

あなたもゲートキーパーになりませんか？

ゲートキーパーになるのに必要となる特別な資格はありません。

市ではセーフコミュニティ活動の一環として、市政出前講座「ゲートキーパー養成講座」を行っています。これまでに延べ約1,900人の人が講座を受講しています。自殺のサインについて、そして傾聴のスキルを身につけるこの講座を活用しませんか。

※おおむね10人以上のグループで日時は相談に応じます。

▶申込み・問合せ 企画政策課、人権交流室



▲ゲートキーパー養成講座の様子



▲受講された人に受講証（ピンバッジ）をお渡ししています。