健康むなかた21 やってみよう！

第134回

# 心に寄り添う 命の門番「ゲートキーパー」を知っていますか

１日に約60人。これは自死に追い込まれてしまった人の数です。全国の自殺者数は21,897人（平成28年度警察庁自殺統計から）。ピークの時よりも減少していますが、「追い込まれた末の死」をゼロにしたいという思いから、今回は、自殺の危険を示すサインに気付き、適切な対応を行う「命の門番『ゲートキーパー』」についてお伝えします。

■問い合わせ先　健康課　☎(36)1187

## 誰もが大切な人の命の門番に

家族、友人、身近な人が普段よりも疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った、酒量が増えたなど、「いつもと様子が違う」ということはありませんか？　専門性の有無にかかわらず、悩んでいる人に気付いた人が、寄り添い、「孤立・孤独」を防ぐことで、誰でも「命の門番『ゲートキーパー』」になることができます。それぞれの立場で、できることから始めましょう。

## 私たちにできること・❶～❹のポイント

**❶身近な人の変化に【気付く】**

表情や言動など「いつもと違うな」と思ったら要注意です。

**❷気付いたら【声をかけてみる】**

「最近元気がないね」「どうしたの？ 無理してない？」など、ちょっとした声掛けが気持ちを打ち明けてくれるきっかけになるかもしれません。

**❸相手の気持ちに寄り添い【話を聞く】**

悩みを真剣に受け止め、共感・心配している気持ちを伝えることが大切です。安易な激励や批判・否定、一般論の押しつけをしてはいけません。

**❹適切な相談窓口に【つなぐ】**

①～③を行ってもすぐに問題が解決するわけではありません。温かくサポートをしつつ、適切な相談窓口（下表参照）にバトンタッチしましょう。ただし、押し付けにならないように「本人の了解」を得てからつないでいきましょう。

## 福岡県の現状

県内では平成10年から自殺者が年間1,000人を超える状況が続いていましたが、平成26年に993人と、1,000人を割り込みました。その後、徐々に減っていますが、「追い込まれた末の死」が存在することには変わりありません。

自殺者総数の男女比は、おおむね男性が女性の２倍。50～60歳代の自殺者が多く、最も多い原因は「健康問題」で、「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」「男女問題」「学校問題」が続きます。市内でも、同じような状況が見られます。身近なところでも悩みを抱えている人がいるかもしれません。

「なんだか元気が出ない」と感じる人、それに気付いた人も一人で悩まず、相談しやすい人に話をすることも大切です。

次のような相談窓口もあるので利用してください。

### 宗像市役所

＊相談日は月～金曜日（祝日と12/29～1/3を除く）

| 相談内容 | 窓口・電話 | 受付時間 |
|---|---|---|
| こころの健康相談 | 健康課（西館１階）<br>☎(36)1187 | 8:30～17:00 |
| こころと生き方の相談<br>（ＤＶや家族・対人関係など） | こころと生き方の相談室（本館１階・相談室）<br>☎(36)1156<br>メール kokoro@city.munakata.fukuoka.jp | 13:00～16:30 |
| 子育て・家庭・親子関係などの相談 | 家庭児童相談室（西館１階）<br>☎(36)1302 | 8:30～17:00 |
| 子どもの権利相談<br>（いじめ・体罰・友人、先生、家庭など） | 子どもの権利相談室「ハッピークローバー」<br>▽同相談室　☎(36)9094<br>▽子ども専用フリーダイヤル　012(968)487（クローバーよつばかな） | 10:00～18:30 |

### 県宗像・遠賀保健福祉環境事務所

| 相談内容 | 窓口・電話 | 受付時間 |
|---|---|---|
| こころの相談 | 健康増進課（東郷1-2-1）<br>☎(36)2473 | 8:30～17:15 |

### その他の相談機関

| | |
|---|---|
| ❶福岡いのちの電話 | ☎092(741)4343 |
| ❷よりそいホットライン | 0120(279)338 |
| ❸ふくおか自殺予防ホットライン | ☎092(592)0783 |
| ❹24時間子供ＳＯＳダイヤル | 0120(0)78310 |
| ❺チャイルドライン | 0120(99)7777 |

＊❶～❹は24時間対応
＊❺は月～土曜日16:00～21:00（12/29～1/3を除く）

## 4月15日号から 伝言板の紙面が変わります

掲載申込などの詳細は、問い合わせ先か、市HP http://www.city.munakata.lg.jp/ で確認してください。

■問い合わせ先
秘書政策課広報報道担当　☎(36)1055

**今まで**

伝言板

**世界遺産講座参加者募集**

●日時　4月1日（日）午前9時～同11時
●場所　メイトム宗像・101会議室
●内容　「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群の価値について、分かりやすく、詳しく紹介する講座
●講師　宗像太郎（宗像市世界遺産専門員）
●対象　市民
●定員　抽選で30人
●参加料　100円（お茶代）
＊詳細は問い合わせを
●申込締切日　3月20日（火）
■申込先　世界遺産を守る会
▽☎(00)0000
▽郵送＝〒811・0000／東郷A・B・C（同会あて）
▽FAX(00)0000
▽メール sekaiisan@0000.0000.ne.jp

**これから**

まちの伝言板
詳細は各問い合わせ先へ
■「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群を紹介
「世界遺産講座参加者募集」
■4月1日(日)9:00～11:00■メイトム宗像・101会議室■市民■抽選で30人■100円
■3月20日(火)■問■世界遺産を守る会☎(00)0000

伝言板

**春休み外遊びのすすめ「青空に向かって！紙折り飛行機大会」**

●日時
①3月25日（日）
②同31日（土）
＊いずれも午前10時～正午
●会場　いせきんぐ宗像・寄合い処（田熊）
●内容　画用紙でよく飛ぶ紙折り飛行機を作り、輪ゴムで飛ばし、本来の紙飛行機選手権の予選会同様、滞空時間を計測
●定員　各先着20人
●参加料　300円（材料代）
＊優秀賞、参加賞あり
●申込開始日時　3月16日（金）午前9時
＊3月25日（日）～4月15日（日）の午前10時から午後4時まで、同会場で「紙飛行機の神様二宮康明先生作品展示会」を開催
■申込・問い合わせ先
日本紙飛行機協会宗像支部（堀）
☎090（4426）2162

## 編集後記

■道の駅むなかたが誕生したときは、とても画期的で鮮魚の豊富さに驚いた■あれから10年、観光の拠点・特産品の直売所でもある道の駅は、九州1位の売上に輝くほどになった■市外、県外の友人が来ると道の駅の食材でおもてなし。とても喜ばれ、私も誇らしい気持ちに。道の駅の次の成長が楽しみだ（は）

■味噌（みそ）作りを始めて10年になる。毎年、寒い時期に米麹作りから最後の仕込みまで4日間の工程で行う■熟成し、あめ色になった味噌は実に美味で体に優しい。先人の知恵と工夫にただただ感服■小学校でも味噌作り体験が行われているところがある。伝統的な食を受け継ぐ人たちが多くあることを願う（も）

■子どものしつけにかんかんがくがく。いじめや自殺など深刻な問題が多発している■識者の見解と状況判断は、学校と家庭両面での教育（しつけ）の重要性を指摘している■傾向として学校生活の責任指導問題が大きいとされているが、一方で親（家庭）の適切な教えや愛情はいかがでしょうか、反省点は？（や）

「やってません」　見ていたあなたも　同じです（藤江奈々・日の里中1年）
ありがとう　感謝の気持ちを　伝えよう（宮本勇翔・大島中1年）
傷つけた　心と身体は　誰のもの（佐舗琉愛・城山中1年）