



岩手医科大学医学部
神経精神科学講座
大塚耕太郎 教授

岩手県は自殺死亡率が高いといわれていますが、全国に先駆けて医療・行政・地域が連携し、自殺防止のネットワークを築いてきました。その結果、最も自殺者数が多かった平成15年の527人から平成29年には262人まで減少し、確実に成果が表れています。

こうした仕組みづくりをけん引してきたのが、岩手医科大学の大塚教授です。「自殺は特別な問題と思いがちですが、そうではありません。あなた自身にも家族や友人にも起こり得る、とても身近な問題です。そこで、自殺対策では、ゲートキーパーの活動がとても重要です。身近な人たちのところに寄り添う活動が地域に広がっていくことが大切なのです」と話します。個人でも地域でも、悩みを抱える人を支える環境をつくること、誰もが生きやすい社会の実現につながっていきます。



気仙地域
傾聴ボランティア
こもれびの会

傾聴ボランティア講座を受講した仲間が結成した、大船渡市の「こもれびの会」。現在、19名のスタッフで活動しています。中心となるのが、毎週金曜日に開催される「こもれびの部屋」。誰もが自由に立ち寄って悩みを話せる傾聴サロンで、和やかな雰囲気の中、スタッフの方々といろいろな話をすることができます。

他にも夜間の電話傾聴や震災後に実施した仮設住宅での傾聴訪問など、活動は多岐にわたります。「悩みに寄り添って話を聴くことが私たちの役目。なんでも話せる場所として頼りにしてくれれば嬉しいです」と、利用を呼び掛けています。

【こもれびの部屋】

日時/毎週金曜日12:00~15:30(祝日、年末年始休み)

会場/大船渡市総合福祉センター2階

内容/①個別・グループ傾聴 ②電話0192-26-3500

【夜間電話】

日時/毎週金曜日18:00~21:00(祝日、年末年始休み)

090-9037-5232 / 080-1697-8422

あなたも、ゲートキーパーになりませんか？

おたがい、支えあいだべ

【ゲートキーパーとは？】

悩んでいる人に、気づき、声を掛け、話を聴き、見守る人のことを「命の門番」という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。特別な資格は必要ありません。

自殺対策
キャラクター
アイばあちゃん



1 気付く



ため息ばかりついたり、口数が少なくなったり、仕事でもボーンとしていたり…。あなたの周りにそんな人はいませんか？いつもと様子が違うと感じたら、何か悩みを抱えているかもしれません。

2 声を掛ける



悩んでいる人は、さまざまな不安や心配から一人で悩みを抱えがちです。変化に気付いたら、温かく声を掛けてみましょう。心配していることを伝え、一緒に悩み考えることが、孤立を防ぎ安心を与えます。

3 話を聴く(傾聴)



「話を聴くだけでは何にもならない」と思っていたら、それは誤解です。相手の話に耳を傾けることは大きな支援になります。否定したり、責めたりせず、辛さを理解しようという気持ちで話を聴きましょう。

4 支援につなぐ、見守る



相談先の情報提供を丁寧に行い、必要な場合には同行するなど、適切な専門家や支援先につながるよう手助けをしましょう。すぐに相談するのが難しい場合は、温かく見守ることも支援のひとつです。

こころの電話相談

(県精神保健福祉センター内)
【受付時間】 平日9:00~21:00

019-622-6955

※通話中ですぐにつながらない場合でも
落胆せず時間を置いてお電話ください。



傾聴のイメージ

命を守るために 私にもできること。

身近に悩んでいる人がいたら
声を掛けてみましょう。

私たちは、日々の生活の中でさまざまな困難やストレスに直面することがあります。中には、誰にも相談できずに不安や悩みを抱え、その結果自ら命を絶ってしまう人も少なくありません。自殺というひとごとのように思うかもしれませんが

んが、特別なことではなく、誰もが抱える悩みの延長線上にあるものです。

かけがえのない命を守っていくためには、自殺を身近なこととして受け止め、悩みを抱える人に寄り添うことが大切です。県ではこうした役割を担う「ゲートキーパー」の拡大に力を入れています。それは難しいことではなく、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなぐ、見守ること。それぞれの立場でできることから行動を起こしていくことが、自殺対策につながります。