

あなたの悩み ひとりで悩まず 誰かに話してみませんか？



9/10～9/16 は「自殺予防週間」です

大切な命が、「自殺」で失われています。

- 全国…年間 **19,024** 人 (毎日約 **52** 人)
 - 大分市…年間 **62** 人
- 出典：警察庁自殺統計（令和7年）

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係することで抑うつ状態（気分の落ち込み）になるなど、心理的に「追い込まれた末の死」であり、その多くは防ぐことができる社会的な問題です。悩みを抱えている人が、ひとりで悩まず、誰かに話せることが重要です。

その相談相手として

「ゲートキーパー」を知っていますか？

身近な人の悩みに気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な相談窓口や支援につなげ、見守る人のことをいいます。特別な資格はいらない、誰でもなれるのがゲートキーパーです。

話を聴くときのポイントや声かけの例を紹介しています



必要があれば
相談に乗ることを伝え、見守る



相談窓口等の支援先につなぐ



5
見守り

1
気づき

周りで悩んでいる人の
変化に気づく



4
つなぎ

5つの
ポイント

2
声かけ

「どうしたの？」と
声をかける



3
傾聴

じっくりと
耳を傾ける



ゲートキーパー
について学んで
みませんか？

★ゲートキーパー研修会(出張講座)★

上記の5つの役割を詳しく学ぶことができます。

- 【内 容】ゲートキーパーの役割とその対応(悩んでいる人への接し方など)
- 【時 間】月～金(祝日を除く)、1時間程度(DVD視聴を含む)
- 【対 象】市内に居住する人(概ね10人以上の参加者が見込まれる団体など)
- 【講 師】市保健所の保健師や看護師など
- 【会 場】指定の会場(依頼者にて調整をお願いします)
- 【申込み】電話またはファクスで保健所保健予防課(☎536-2852 ☎532-3356)へ。



ゲートキーパー
研修会について
詳しくはこちら

相談窓口一覧▶



みまもんきー

検索

☎

保健所保健予防課 ☎536-2852

直前のことを忘れる、性格が変わった…もしかして認知症？



「あらっ?」と思ったら、早めの相談を

認知症は誰もがなりうる脳の病気です。改善が可能な病気の場合もありますので、早めに受診をして原因を突き止めることが大切です。認知症と診断された場合、症状の進行を遅らせたり今後の生活の準備をしたりすることができます。まずは、かかりつけ医などにご相談ください。

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

「加齢によるもの忘れ」の場合

- 食事のあと、何を食べたか忘れることがある
- 目の前の人の名前が思い出せない

記憶の帯

ヒントを与えたり
すると思い出せる

「認知症によるもの忘れ」の場合

- 食事のあと、食べたこと自体を忘れる
- 目の前の人が誰なのか分からない

記憶の帯

ヒントを与えても
思い出せない

～認知症セルフチェックリスト～

※チェックリストはあくまで目安です。診断には医療機関での受診が必要です。

- | | |
|---|--|
| ☐ 同じことを何度も言ったり聞いたりする | ☐ 遠くにいるはずの家族が来ていた、姿を見たという |
| ☐ なくしたものを誰かが隠した、盗まれたと言う | ☐ 財布や鍵をいつも探している |
| ☐ 時間や場所の感覚が不確かになった | ☐ 人物や物の名前が出てこない、「あれ」「これ」で済ませる |
| ☐ 処方された薬が大量に余る | ☐ お釣りの計算ができない、財布に小銭が大量に入っている |
| ☐ 冷蔵庫の中に賞味期限の切れた食材が大量にある | ☐ 冷蔵庫に同じものがたくさん入っている |
| ☐ 趣味や日課をしなくなった | ☐ 身なりがだらしなくなった |
| ☐ トイレの失敗が増えた | ☐ 歩き方がおかしい(すり足、小刻み)、時々転ぶ |
| ☐ 怒りっぽくなった、涙もろくなった | ☐ 眠っているときに急に叫ぶ、歌う、激しく動く |

市「認知症ガイドブック」より抜粋

「認知症ガイドブック」を
ご活用ください 無料

認知症と疑われる症状やセルフチェックリスト、進行状況に合わせて受けられる支援・サービスを、イラスト付きで分かりやすく紹介しています。

☎ 配布場所:長寿福祉課(本庁舎1階)、東部・西部保健福祉センター



▲市でダウンロードも可

物忘れ定期相談会 無料

認知症サポート医や認知症地域支援推進員が、ご自身や周囲の人の認知症(若年性認知症含む)に関する相談に応じます。

☎ 原則毎月第2木曜日 午後2時～5時
※事前予約制
※開催場所はお問い合わせください。
☎・☎ 電話で、市認知症地域支援推進員(☎090-7160-3985 平日午前8時30分～午後5時)へ。

認知症の人を介護する家族のつらい「茶話会」参加者募集 無料

☎ 9月15日(火) 午後1時～3時(10月以降は、原則毎月第4火曜日に開催)
☎ 大道校区公民館
☎・☎ 電話で、市認知症地域支援推進員(☎090-7160-3985 平日午前8時30分～午後5時)へ。当日参加も可。

9月21日は
世界アルツハイマーデー

認知症を正しく理解し、本人や家族を地域全体で支えましょう。

◎認知症の理解・普及啓発イベント 無料

☎ 9月27日(日) 午前11時～午後3時
☎ トヨタカローラ大分 祝祭の広場
☎ 認知症の人やその家族との相互交流、医師・弁護士への相談ブース、ステージショーなど

◎認知症オレンジライトアップ

大分城址公園の櫓を、認知症支援・啓発活動のシンボルカラー「オレンジ」にライトアップします。

☎ 9月17日(木)～30日(火) 日没～日の出
☎ 長寿福祉課(☎537-5771)

