

あなたの悩み

9/10～9/16 は「自殺予防週間」です

ひとりで悩まず

誰かに話してみませんか？

大切な命が、「自殺」で失われています。

●全国…年間**20,117**人(毎日約**55**人)

●大分市…年間**79**人

出典：警察庁自殺統計(令和6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あるといわれています。

悩みを抱えている人は、ひとりで悩まず、専門の相談機関に話してみませんか。

「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。特別な資格ではなく、誰もがゲートキーパーになることができます。

1 気づき

周りで悩んでいる人の変化に気づく



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



4 つなぎ

相談窓口などの支援先につなぐ



5 見守り

必要があれば相談に乗ることを伝え、見守る



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。

★ゲートキーパー養成研修会(一般コース)★ **参加無料**

ゲートキーパーの役割を学ぶ研修会を開催します。

【日時】10月30日(木) 午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時～)

【場所】保健所6階 大会議室

【内容】演題:地域の住民だからこそできるゲートキーパー活動
講師:関根 剛氏(県立看護科学大学教授)など

【定員】100人程度(先着順)

【申込み】電話またはファクスで、氏名、電話番号を9月1日(月)～10月24日(金)に保健所保健予防課(☎536-2852 ☎532-3356)へ。

※市ホームページからオンライン申込みも可

【その他】駐車場に限りがありますので、公共交通機関や乗り合わせでの来場をお願いします。



オンライン
申込みはこちら

ゲートキーパー
について学んで
みませんか？

相談窓口一覧▶



みまもんきー

検索

保健所保健予防課 ☎536-2852