

The

健康応援隊!

ゲートキーパーになる

27,858人。

平成24年に、日本国内で自殺によって亡くなられた方の数です。平成10年から14年続けて、毎年3万人以上の方が自殺により尊い命を断っていました。平成24年にその3万人を下回ったものの、依然として高い水準になっています。

自殺は、様々な悩みや問題が複雑に絡み合い、心理的に追いつめられた末の死で、防ぐことができます。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人を「ゲートキーパー」といいます。

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも何らかのサインを出しています。このサインに気づくことが自殺予防につながります。あなたのまわりの人の様子がいともと違うとき、「眠れてる?」「疲れてない?」と声をかけてみてください。

声をかけて話ができる状況になったら、相手の話をよく聴きます(傾聴)。聴くときは、先入観を持たず、ゆっくり聴きます。相

手の言葉や気持ちをそのまま受け止め、共感します。話を聞いたら「つらかったね」「大変だったね」と相手の気持ちに寄り添いましょう。

話を聴いた後、抱えている悩みや問題に応じた専門の相談機関に連絡するようにします(つなぐ)。どこに相談したらよいのかわからないときは、保健センターにご相談ください。また、自殺者の90%にうつ症状がみられます。自覚症状があり、1週間以上続くときは、受診が必要です。受診も自殺予防につながります。

そして、寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。あまり指示はせず、相手に合った解決の方法と一緒に探します。心や身体の負担が少しでも軽減していくように配慮し、あせらず温かく見守りましょう。自殺は、特別な人の特別な問題ではなく、誰の身にも起こり得ることです。あなたもゲートキーパーになり、大切な命をつないでいきましょう。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

五霞西小学校

3学期は、社会科で学習した内容の関連施設への見学を行いました。児童は見学や体験を通して、学習した内容を更に深化させたり、「働く」ことへの興味・関心を高めたり、施設と地域との繋がりを知ることができました。また、単なる知識だけの学習に終わらず、今後の自分の生活と結びつけた感想を持つ児童も多かったです。

【さしまクリーンセンター、川妻浄水場見学】(4年生)
ゴミの分別で、ガラスや針金などがまざっていると危険なことが分かったので、私も気をつけてゴミを分別したいです。一番多いゴミがスーパールの袋だったので、これからはエコバックを使いたいです。

【国会議事堂、キツザニア見学】(6年生)
国会議事堂の本会議場では記者席の近くに座り、議会の進め方や国会の説明を聞きました。天皇陛下の休憩する部屋を見学したり47都道府県の本音が並ぶ道を歩いたりしました。立派な議事堂は、長い歴史を感じました。

【日産栃木工場見学】(5年生)
日産工場は、ドイツニーランドの6倍の広さと聞いてびっくりしました。エンジンの組み立てでは、エンジンの大きさや細かい部品などを目の前で見る事ができました。

(小沼莉子さん)

(須藤大翔さん)

