

コラム

うそ、ほんと？自殺に関する迷信と事実

迷信 自殺を語る人は自殺するつもりはない。
事実 誰かに助けや支援を求めているかもしれませんが、自殺を考えている多くの人が、不安、うつ、絶望を感じており、自殺の他に選択肢がないと考えている可能性があります。

迷信 自殺の多くは何の前兆無しに突然起きる。
事実 ほとんどの事例で自殺前に、言葉か行動で周囲の人が気づくような兆候を示していました。周囲の人が気づくような兆候とはどのようなものを理解し、それに注意を払うことが大切です。
 (出典：厚生労働省HP)

をしていたころ、思春期特有の悩みを聞くことがよくありました。この役割は、放課後学習室と同じく第三の立場である塾講師の私にしかできないことだと思っていました。この経験もゲートキーパーの役割を知るきっかけの一つになりました。

悩んでいる人に面と向かって悩みを聞くことは難しいことです。本当に悩んでいる時は、一人になりたい時もあると思います。そんな時は、そっと近くで見守りながら打ち明けられる環境を作ってあげることが大切です。普段からコミュニケーションをとって信頼関係を築くことはもちろん大切ですが、一番効果的なことは、生活の中のちょっとした瞬間に話を

Info

ゲートキーパー研修
 こころの健康を考えるつどいを開催します

日時 9月10日(日) 午後1時30分～3時30分
場所 豊科公民館ホール
講師 朴相俊さん
 (佐久大学看護学部・大学院看護学研究科教授)
演題 若者の孤立化と直面する課題
 —青少年の自殺の問題を理解する—
費用 無料
申し込み 9月6日(水)までに電話で
問い合わせ 健康推進課 Tel.81-0711

しやすい環境を作る事だと思えます。わが家では、子どもの送り迎えの車の中がコミュニケーションの場でした。運転席と後部座席という程よい距離感からポロツと悩みや困りごとを打ち明けてくれることが多くありました。

相手が安心できる環境を作るには、自分も安心できる環境を作る事が大切だと思えます。私自身も同じ母親や近所の皆さんと話をすることで安心できます。そのためにも引き続き、放課後学習室や地域での活動を通じて身近な人の気持ちを大切にしながら生活していきたいと思っています。

いのちとくらしの相談窓口 ～悩みや困っていること まずはご相談ください～

相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康相談 統一ダイヤル	長野県精神保健福祉センター Tel.0570-064-556 ※自殺予防のための相談	月～金(祝日・年末年始除く) 午前9時30分～午後4時 午後6時30分～10時30分
自殺予防の相談窓口	全国いのちの電話(松本)	Tel.88-8776 午前11時～午後10時
精神保健に関する 相談窓口	松本保健福祉事務所	Tel.40-1938
	健康推進課	
	豊科地域	Tel.81-0713 月～金(祝日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分
	穂高・明科地域	Tel.81-0711
	三郷・堀金地域	Tel.81-0714



9月10日～16日は自殺予防週間

そっと見守り、話しやすい環境をつくる

ゲートキーパー

問健康推進課 Tel.81-0711

不安や悩みを抱えている人が追い込まれていくことを防ぐ人をゲートキーパーと呼びます。悩んでいる人に声を掛け、会話をすることでその人の不安や悩みを和らげることができるともありません。ゲートキーパーには特別な研修や資格は必要ありません。厚生労働省の年齢階級別の死因順位(2017年～2021

年)によると、15歳から39歳で自殺が死因順位の1位になっています。全国や県と比較すると、市では近年20歳未満男性の自殺者の割合が多くなっています。自殺の多くは、追い込まれた末の結果です。自殺を防ぐためには、悩んでいる人に寄り添い「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが大切です。

子どもたちと寄り添う
 放課後学習室

塾講師として働いていたこともあり、長男が2年生の時、当時の校長先生に夏休みのプールの前に宿題を見てほしいと頼まれ、学校との関わりがスタートしました。その後、本格的に放課後学習室のボランティアとして活動し始め、本年度6年目になります。

放課後学習室は、宿題や自習をすることが目的ですが、そこでのちょっとしたコミュニケーションが実は大切だと思っています。例えば、「今日、クラスで嫌なことがあったね」というような、家庭では話せないことや悩みを、宿題をしながらポロツと打ち明けてくれることがあります。また、週に一回顔を合わせるのでも、いつもと違う様子にも気付くことができます。特に明北小学校は、生徒数が少なく、子どもも保護者もよく顔が見える関係ができていて、「〇〇くんのお母さん、ちょっと聞いて」という気持ちで

明北小学校で放課後学習室のボランティアとして活動している山下亜矢子さんは、一昨年開かれたゲートキーパー研修に参加しました。放課後学習室での子どもたちと同年代の保護者との関わりや、過去の経験からコミュニケーションで大切にしていることや感じていること、そしてゲートキーパーとしての思いを聞きました。

身近な人との程よい距離で見守るゲートキーパー

子どものころに不登校の経験がある幼なじみに、大人になってから「あの頃、死を考えた事があった」と打ち明けられた事がありました。子どものころから一緒に成長してきた存在である幼なじみが、当時そこまで思い詰めていたことに全く気づけなかった事がショックでもあり、なにより悔しかったです。身近な人を支えながら、放課後学習室でもっと子どもたちの気持ちに寄り添う存在になりたいと思いい、一昨年のゲートキーパー研修に参加しました。

また、昔、中学生を相手に塾講師()

気軽に話ができる雰囲気も良いところだと思います。放課後学習室での私は、先生と家族の中間の存在としてそっと見守る存在でありたいと思っています。



ゲートキーパー
 山下 亜矢子さん(明科)