



シリーズ230

高めよう！ 人権意識

心のかけ橋

問 人権・生涯学習課
(☎928-1006)

あなたができること
みんなでできること

今年3月「福山市命とこころを育む計画2018」を策定しました。この計画では、私たちは一人ひとりがこころの健康に関心を高め、また身近な地域で温かい心の輪を一層広げるために、市民や関係団体、行政が一体となって取り組んでいくことをめざしています。



ゲートキーパーって？

ゲートキーパーという言葉を知っていますか。ゲートキーパーとは、悩みを抱える人が命を絶つ道に向かわないよう、体調や言動の変化に早

く気付き、悩みを聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は何もありません。大切な人の命を守りたいと思えば、誰もがいのちのゲートキーパーになることができます。

ゲートキーパーとして大切な姿勢

■気付く

身近な人に「いつもと違う」言葉や行動はありませんか。深刻な悩みを抱える人は、孤独感を強めて悩みを相談できない場合があります。 「いつもと違う」言葉や行動があれば、「心配している」といったメッセージを伝えましょう。



■聴く

本人の気持ちや言葉を尊重し、相手が体験したことや考えていること、感じていることを十分に聴きましよう。正しいかどうかの判断や批判はしないようにします。助言を急ぐ必要はありません。

■つなぐ

本人の気持ちを受け止めてから、悩みに合った相談先を紹介し、支援につながるようサポートしましょう。相談することで解決の糸口が見つかるかもしれません。

■見守る

相談先へつながっても回復に時間が必要な場合があります。体やこころの負担が軽減するように、自然な雰囲気です声をかけるなど焦らず温かく寄り添うことが大きなサポートになります。

かけがえない命を守るために

あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか。まずは優しく声をかけてみてください。かけがえない命を守るために、あなたの声かけと勇気が必要です。

◆こころの健康に関する相談窓口◆

自分のこと、大切な人のこと、一人で悩まずに相談してください

健康推進課	☎928-3421
松永保健福祉課	☎930-0414
北部保健福祉課	☎976-1231
東部保健福祉課	☎940-2567
神辺保健福祉課	☎962-5055
沼隈支所保健福祉担当	☎980-7704

問 健康推進課 (☎928・3421)

助け合い 人と人をつなぐ糸