

保健医療課 保健師
末廣 康二



みんながみんなのゲートキーパー

All are the gatekeepers of all

ゲートキーパーって何？

皆さんはゲートキーパーという言葉をご存知でしょうか。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必

要な支援につなげ、見守る人のことです。定義を聞くと、「専門的な知識・技術・経験を求められるのでは？」「難しいからだからパス」「私には関係ない」といった声が少なからずあります。「悩んでいる↓うつ病」という特別なイメージがあるからかもしれません。

一方で、「自殺」の原因は、「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」などがあり、そのことは、誰にでも起こりうる問題です。こういった背景からも、自殺対策は、専門家の「誰か」だけではなく、私たち一人一人が取り組んでいく必要があります。

庄原市の自殺の現状

本市で自殺によって亡くなっている方は、年平均で約12人です（H21～H24）。自殺死亡率は10万人当たり29.5人で、日本の21.8人（H24年）と比較しても高くなっています。

原因・動機別で見ると、最も多いのは健康問題です。次に経済・生活問題、その次に家庭問題が多くなっています。また、自殺で亡くなった方は、複数（平均3.9個）の問題を抱えていると言われています。

図1にあるように、地域によって自殺で亡くなる原因・動機は異なります。社会的な問題と認識して対策を行う必要があります。

皆さんは既にゲートキーパーです

自殺を防ぐ方法の一つに、自殺に向かおうとしている方々に気づき、手をさしのべ、必要な情報を提供し、適切な専門機関へつないでいくことがあります。その役割を果たせるのは、地域のあらゆる住民や関係者であり、専門家とは限りません。家族や友人、ご近所、自治会、学校、職場など、他者とかかわっている皆さんは、ゲートキーパーの役割を担うことができる立場にあります。『みんながみんなのゲートキーパー』として活躍していただければと思います。

3月は自殺対策強化月間です！

庄原市は自殺対策強化月間に合わせて、こころの健康講座を開催しています。ぜひご参加ください。

とき 3月14日(金)13時30分～15時

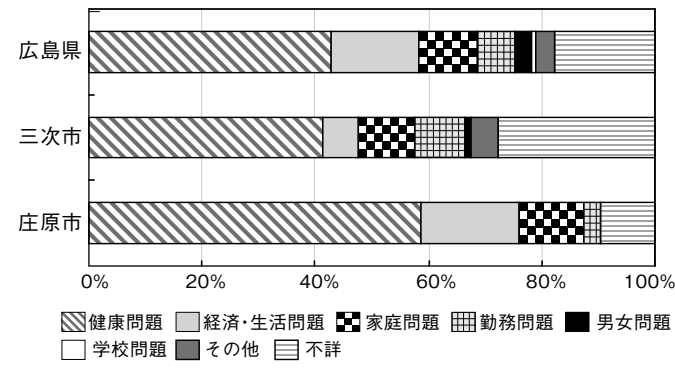
ところ 庄原市保健福祉センター

演題 不眠の悩み、さようなら！
ぐっすり眠れる3つの習慣

講師 田中 秀樹さん
(広島国際大学 臨床心理学科教授)

※事前に電話で申し込んでください。
(保健医療課健康推進係 ☎0824・73・1255)

図1. 原因・動機別自殺者の割合 (H21～24年: 総数)



資料：内閣府自殺の統計 警察庁自殺統計原票に基づく自殺者数より

●相談窓口

相談窓口	電話	内容など
保健医療課健康推進係 各支所市民生活室	☎0824-73-1255	保健師による相談
広島県北部保健所保健課	☎0824-63-5181	精神科医師および 保健師による相談
広島県総合精神保健福祉 センター	☎082-884-1051	精神保健専門相談
いのちの電話	☎0120-738-556	毎月10日8時から 翌日8時まで
広島いのちの電話	☎082-221-4343	年中無休。24時間受付
こころの電話	☎082-892-9090	月・水・金。9時～12時、 13時～16時30分