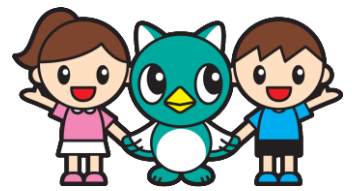


平成 30 年度 八千代市いのち支えるまちづくりプランの取り組み

「誰も自殺に追い込まれることのないまちづくり」の実現をめざして

八千代市では、平成 31 年 1 月に策定した「八千代市いのち支えるまちづくりプラン（自殺対策計画）」に基づき、社会的孤立や生活苦等の「生きることの阻害要因」を減らすという視点と、自己肯定感や信頼できる人間関係等の「生きることの促進要因」を増やすという視点より取り組みを推進します。



やっち

1. ゲートキーパー養成講座の開催

悩みを抱えている人に「気づき・声をかけ・話をきいて・必要な支援につなげ・見守る」ことができる“ゲートキーパー”を地域に増やす取り組みを推進することを目的として、民生委員を対象としたゲートキーパー養成講座を開催しました。

- ・日時：平成 31 年 2 月 5 日（火） 13:30～16:30
- ・参加者：69 人（民生委員・主任児童委員 56 人 市職員 13 人）
- ・講師：東京成徳大学 健康・スポーツ心理学科 教授 石崎一記 氏
- ・内容：話を聴くときの心構えについて、講義とロールプレイ

ゲートキーパーの役割

気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ：早めに専門家に相談するように促す
見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

【アンケート結果より】

参加者の 11%が、過去に自殺に関連する悩み相談を受けたことがありました。

参加者全員が、講座について「わかりやすかった」「参考になった」と回答しました。

【参加者の感想より】

解決しようと思わず、
役立つ機関につなぐことが大切
だとわかった。

相談に対応する時に
役立つと思った

まずは自分が元気である
ことが大切だと思った。


自殺と向き合うお話だったが、
子育てにも通じる内容だった。

ゲートキーパー養成講座 受講証

あなたは、八千代市ゲートキーパー養成講座を受講されたことを証します。

受講日 平成 31 年 2 月 5 日

氏名 _____



▲ 受講証 参加者に配布しました

2. 「悩んだ時の相談窓口一覧（八千代市版）」の配布

「こころの健康の悩み」「生活面・経済面の悩み」「子育ての悩み」等、悩みの種類に応じた相談窓口を紹介するリーフレットを作成し、支所・連絡所、各種講座において配布しました。

- ・配布枚数 3,618 枚

悩んだ時の相談窓口一覧
(八千代市版)

ひとりで悩んでいませんか？その悩み、話してみませんか？
 あなたの近くに、悩みに耳を傾けてくれる専門の相談機関・相談窓口があります。
 悩んでいることを誰かに話したり、聞いてもらうことで、少し楽になることがあります。

まずは自分の気持ちを言葉にして、相談してみませんか？

八千代市役所 健康福祉部 平成 30 年 5 月 作成
 （平成 30 年 4 月現在の情報です）
 問い合わせ：健康づくり課（電話：483-4646 FAX:482-9513）
 障害者支援課（電話：483-1151 FAX:483-2665）

