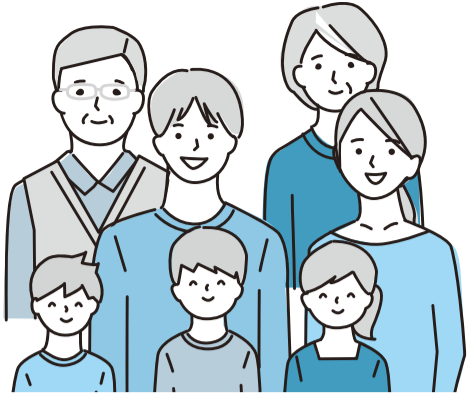


# 「みんなで守ろう大切ないのち」

～3月は自殺対策強化月間です～



自殺は、その多くが追い込まれた末のものであり、背景には、精神保健上の問題だけではなく、過労や生活困窮、育児、介護疲れ、孤立などのさまざまな要因があることが知られており、誰にでも起こりうる可能性があります。自分自身や身近な人、家族、友人の命を守るため、今できることから始めてみませんか。この特集では、悩んでいる人を支える「ゲートキーパー」やご自分の心の健康を保つ方法、相談窓口について紹介します。

## 八千代市第2次いのち支えるまちづくりプランを策定しました

市では、5年3月に八千代市第2次いのち支えるまちづくりプランを策定しました。本計画は、自殺対策基本法に基づき「誰も自殺に追い込まれることのないまち」を目指し、①地域におけるネットワークの強化、②悩みに気づき支える人材の育成、③住民への周知と啓発、④児童生徒のSOSの出し方に関する教育、⑤生きることへの促進要因への支援（居場所づくりの推進など）に取り組みます。

## こころの健康を保つためには

### ■ストレスを正しく理解しましょう

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。ストレスの原因には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係や仕事が忙しいなどの社会的要因があり、日常生活の中で起こるさまざまな変化がストレスの原因になります。進学や就職、結婚、出産などの喜ばしい出来事の変化でも、ストレスの原因になるこ

とがあります。

### ■自分のストレスサインを知りましょう

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらのストレスサインが出ているものです。ストレスサインに気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあるので、自分のストレスサインを知っておくことが大切です。



## あなたも誰かのゲートキーパーに!

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に「気づき、声をかけ」「話をきいて」、必要な支援に「つなげ」「見守る」ことができる人のことです。特別な資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。



人は誰しものが落ち込むことがあります。周りに悩んでいる人がいたら、まずは優しく声をかけてみることから始めてみませんか。その行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。

話をよく聞き、一緒に考えてくれる「ゲートキーパー」が身近にいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、大きな心の支えになるはずです。一人でも多くの人が、ゲートキーパーとしての意識をもち、それぞれの立場でできることから行動を起こすことが、大切な人の命を守ることに繋がります。

## ゲートキーパーの役割

### 気づき・声かけ

家族や友人の変化に気づいて、声をかける。眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子がいつもと違うときは、悩みを抱えているサインかもしれません。いつもと違う様子に気づいたら…

- ・どうしたの? なんだか辛そうだけど…
- ・何か悩んでる? よかったら話して
- ・何か力になれることはない? などの声をかけましょう。



### 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守り、いつでも、必要なときは相談にのることを伝えましょう。

### 話を聞く(傾聴)

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

- ・相手の感情を否定せずに誠実に対応しましょう
- ・話を聞いたら「話してくれてありがとう」や「大変だったね」「よくやってきたね」などのねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう

### つなぎ

本人に相談窓口の情報を丁寧に提供し、早めに専門家に相談するように伝えましょう。相談窓口について詳しくは、3ページのコードからご覧ください。参考: 誰でもゲートキーパー手帳(厚生労働省)

相談窓口



**第6回やちよサービス大賞が決定**

八千代商工会議所では、市内全てのサービス事業者や会議所会員の中から、優れたサービスをつくり、届けることに積極的に取り組んでいる事業者を表彰しています。

サービス大賞には「こどもしんぶん」や「ふくろうキッズ放送局」が地域密着の優れたサービスとして評価され、株式会社ふくろうエフエムが受賞しました。また、株式会社宗吾郎が優秀賞、アニソンカラオケ酒場マナティがスタートアップ賞、訪問福祉理美容MARCHが創業賞をそれぞれ受賞しました。受賞内容について、詳しくは八千代商工会議所ホームページをご覧ください。問い合わせは同会議所(483)1771へ (商工観光課)



▲市内の小・中学生が作る番組です

**広報やちよや市ホームページに 広告を掲載しませんか**

広報やちよに掲載する広告や市ホームページに掲載するバナー広告を募集しています。作成費用は自己負担。掲載可能な広告は、市ホームページに掲載の八千代市有料広告取扱要綱および八千代市広告掲載基準に基づきます。

【広報やちよ】 広報やちよ4・5ページの下部に掲載 ▼規格 1 枠: 縦75mm×横118mm、2 枠: 縦75mm×横240mm。CMYK ▼申し込み・問い合わせ (株)地域新聞社八千代支社 / 八千代市高津679-11番(480)3377

【市ホームページ】 トップページの下部に掲載 ▼規格 市ホームページ掲載の「ホームページ広告掲載要綱」で確認 ▼掲載料 1カ月2万円 ▼申し込み 市が委託する広告代理店に申し込み (広報広聴課(421)6704)

す。「ダメなものダメ!」の一言が、非行から救います。

夜間の外出は控えましょう。千葉県青少年健全育成条例により、保護者は特別な事情がある場合を除き、青少年を午後11時から午前4時までの間、外出させないように努めなければなりません。また、保護者の同伴なしに16歳未満の者が午後6時以降にゲームセンターに立ち入ることは、風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律及び当該千葉県施行条例により禁止されています。

青少年相談をご利用ください。青少年の非行や生活の乱れなどの悩みについて、相談をお受けします。助言のほか、必要に応じて関係機関との連携を図ります。▼相談方法 ①電話相談、②来所相談(要電話予約)。受付時間は月曜～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後4時。問い合わせは、青少年センター/大和田138-2教育委員会庁舎内(483)2842へ