

あなたのこころの健康づくり **心をつないで命を守ろう**
 ~伝えていますか 「あなたが大事」~



◆ 自殺予防普及啓発講演会が開催されました ◆



9月28日（金）、アストくにさきで、夜回り先生こと水谷修先生を講師に迎え、自殺予防普及啓発講演会を開催しました。

講演は「今、あなたに伝えたいこと ~かけがえのない命について~」というテーマで行われ、参加した中学生から高齢者まで幅広い年代の方々約450人が、水谷先生からの熱いメッセージを受け取りました。ここでは、アンケートに寄せられた声の一部を紹介します。

- ◎子どもの世界でおきていることは、大人の世界そのままの姿だと改めて思った。
- ◎9回ほめて1回叱れ！市民一丸となって
- ◎「8・3運動」にかかわりたい。（※8・3運動とは、子どもたちが登下校をする午前8時と午後3時に街頭に立ち声かけや見守りをする活動のこと）
- ◎命あることを大事にし、人のために少しでも頑張ります。
- ◎今から優しい言葉で家庭の中を包むよう心がけます。
- ◎ほめることの大切さを学んだ。子ども社会だけでなく、大人社会でもほめることが大事。
- ◎体を動かすことの大事さ=心の健康

◆ 民生児童委員対象のゲートキーパー養成研修 ◆

自殺対策の人材育成事業として、民生委員・児童委員を対象としたゲートキーパー養成講座を10月から11月にかけて市内5会場で開催し、119人が受講しました。医師や臨床心理士を講師に迎え、自殺の現状や危険因子、心理状態やこころ・からだの症状等について学びました。

ゲートキーパーの役割として

- ★**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

このような小さな善意の「**お節介**」が大切と学びました。また、民生児童委員だけではなく、ボランティアや家族、市民の誰もが、ゲートキーパーの役割が果たせることが大切ということを学びました。



国見保健福祉センターでの養成講座

問い合わせ	国東保健センター	☎0978-73-2450
	国見総合支所 地域市民健康課	☎0978-82-1112
	武蔵保健福祉センター	☎0978-68-1184
	安岐総合支所 地域市民健康課	☎0978-67-1114