

9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です

～地域で支えあうゲートキーパーの輪～

令和3年度に自ら命を絶った人は全国で20,007人、福岡県では847人となっており、深刻な状況が続いています。特に、20歳代や30歳代における死因の第1位が自殺です。

政府は自殺対策の推進として、毎年9月10日～16日を「自殺予防週間」とし、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しており、飯塚市においても、自殺予防対策の一環として、ゲートキーパーの養成をおこなっています。

今年度は、一般的なゲートキーパーとしての活動に加え、子ども達が明るく元気に暮らせる地域社会を目指していきたいと考え、講師に、スクールカウンセラーとしてもご活躍されている西南学院大学の浦田教授をお招きしています。思春期の複雑な子どもの心理状況について学び、子どもが自殺することのない、明るい社会を実現していきましょう。

◆ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。自殺を予防するためには、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防いでいくことが重要です。必要となる特別な資格はありません。地域の一人ひとりがゲートキーパーの役割を担い、地域で支え合いの輪が広がる事が大切です。

◆ゲートキーパーになるポイント

- ①「気づき」：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
- ②「傾聴」：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- ③「つなぎ」：早めに専門家に相談するよう促す。
- ④「見守り」：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

ゲートキーパー養成講座

日時：9月14日(木) 13時30分～15時
(13時開場)

申込：8月2日(水)から

場所：飯塚市役所1階多目的ホール

定員：40人 *定員になり次第締切

講師：西南学院大学人間科学部心理学科 浦田 英範教授

内容：ゲートキーパーについて、
こどもの心理・不登校について

持ち物：筆記用具

申込先：健幸保健課成人保健係 0948-24-4002

こころとからだのセルフケア講座

第1回 日時：9月10日(日) 10時～11時30分
申込：8月22日(火)から
場所：立岩交流センター

定員：50人 *定員になり次第締切

内容：1回の講座です。保健師・管理栄養士・運動指導士が日常生活のストレス解消法やリラックス方法についての講話とストレッチ等を行います。

第2回 日時：12月17日(日) 10時～11時30分
申込：11月21日(火)から
場所：穂波交流センター

持ち物：動きやすい服装・筆記用具・水分

申込先：健幸保健課成人保健係 0948-24-4002

心配ごとなどがあれば、ぜひご相談ください

●福岡地域の相談窓口：平日8時30分～17時15分
県精神保健福祉センター 092-582-7500
嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 0948-21-4875
飯塚市役所健幸保健課成人保健係 0948-24-4002

●こころの健康相談
092-582-7400(月～金/9時～16時)
0948-29-2500(月～金/18時～21時、盆休)

●自殺予防・いのちの電話
ふくおか自殺予防ホットライン 092-592-0783
フリーダイヤル 0120-020-767
(月～金/16時～翌日9時、土日祝/24時間)
きもちよりそうライン@ふくおかけん
LINE ID:@469xxbam
(月・木/16時～19時)

●お問合せ 健幸保健課 電話：0948-24-4002 FAX：0948-25-8994