



大切な人の悩みに気づく「ゲートキーパー」 ～3月は自殺対策強化月間です～

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活はさまざまな影響を受けました。健康問題以外にも、自宅で過ごす時間が長くなり家庭問題に発展したり、仕事が減ったことによる経済・生活問題も増大しました。このような悩みを一人で抱え、自殺に追い込まれてしまう人たちがいます。

○ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。

大切な人の気になる様子

- 元気がない
- 悩んでいる
- よく眠れない
- 食欲がない・やせた
- 飲酒量が増えた
- 身だしなみが乱れている

1 気づき、声かけ

家族や仲間の変化に気づいて、声をかけてみましょう。大切な人が自らの心を絶つ前に、声をかけ、「一人ではない」ということを理解してもらうことが大切です。

《声掛けの例》

- 「元気がないようだけど、大丈夫」
- 「最近、眠れている」
- 「良かったら話をして」

2 傾聴

本人の気持ちに寄り添い、耳を傾けることで安心感を与えます。本人が考えていることや感じていることを否定したり、話をそらしたりせず、尊重して聴くことが大切です。

《良い聴き方》

- 無理なく話せる環境で聴く
- 心配していることを伝える
- 悩みを真剣に受け止める
- 話をそらさない

3 必要な支援につなげる

経済的な問題や、うつ病などの健康問題を抱えている場合は、早めに専門機関に相談することが必要です。本人の理解や承諾を得たうえで、専門家に相談するように促しましょう。そのときに無理に押しつけないことが大切です。つなぐ先が分からない場合は、健康推進課に相談してください。

4 見守る

相談先を紹介した後も、いつも見守っていることを伝えましょう。一見元気になったように見えても、悩みは繰り返されることがあります。話を聞いてくれたり、一緒に考えてくれる人がいることは、心強いです。

身近な人に元気がなく、声をかけたいけれど、どのように対応して良いか分からない時は、健康推進課に相談してください。また、厚生労働省も相談窓口や自殺対策の取組みについて紹介しています。

【ネットで検索】

まもろうよこころ



相談窓口一覧

【電話で相談】

- 広島いのちの電話（24時間対応）
☎221-4343
- よりそいホットライン（24時間対応）
☎0120-279-338

国際ソロプチミスト熊野からのお知らせ

国際ソロプチミスト第16回チャリティーコンサート 『祈り』御神木ヴァイオリン～神祇～

時 4月14日(日)

開場・13:00 開演・13:30

所 町民会館 ふでりんホール

¥ 大人2,500円、小中高生1,000円

問 国際ソロプチミスト熊野 ☎854-4785

第7回チャリティーゴルフコンペ参加者募集中

時 5月12日(日)

所 グリーンバースゴルフ倶楽部

☎0847-33-1751

申 4月5日(金)まで

(教育総務課社会教育グループ)

中国大会出場おめでとうございます ～第2回広島県中学校柔道新人大会～

1月14日(日)に開催された「第2回広島県中学校柔道新人大会」において女子個人40kg級で荒滝渚菜さん(東中・中溝)が優勝されました。

この結果により、2月10日(土)～11日(日)に山口県萩市で開催された「第2回中国中学生新人選抜」に出場されました。

(教育総務課社会教育グループ)



▲荒滝さん

ハッピーストレッチ教室 参加者募集します

楽しく、効果的に継続できる運動を一緒に行ってみませんか。身体を動かす事が苦手な人でも、日常に取り入れやすい運動プログラムです。

時 所 ①西防災交流センター教室

4月4日(木)～9月26日(木) 毎週木曜日
13:30～15:00

②中央ふれあい館教室

4月5日(金)～9月27日(金) 毎週金曜日
9:30～11:00

③東防災交流センター教室

4月5日(金)～9月27日(金) 毎週金曜日
13:30～15:00

対 町内在住者 ¥6,000円 定 ①～③各20人

申 3月4日(月) 9:00から受付(先着順)

※申込用紙に必要事項を記入のうえ、会費とともに町民体育館へご提出ください。

※申込み用紙は各公民館・町民体育館にあります。

講 師 川原嘉子(健康運動指導士・介護予防運動指導士)

問 町民体育館 ☎854-7695

くまのファミリー公園の利用について

ファミリー公園では、バーベキューやピザ窯をつかった本格ピザ作りができます。ぜひご家族やお仲間でご利用ください。

時 3月1日(金)～11月30日(土) 9:00～17:00

¥ 入園料・無料、BBQ炉・ピザ窯・一炉1,000円/日

申 町民体育館へ3日前までに使用申請書を提出。

※申請書氏名は、参加される責任者の氏名を記入してください。貸出と返却の手続きは責任者をお願いします。

○注意事項

- 炉に水をかけての消火は固く禁じます。灰は専用缶に入れフタをし、所定場所へ置いてください。燃え残り、ゴミは各自で持ち帰ってください。
- 使用後は必ず管理者の確認を受けてください。
- 中学生以下だけのグループには火気を使用する貸出しはできません。
- 施設や備品が破損・紛失した場合は、修理あるいは購入実費を申し受けます。
- 火気の使用は調理区域のみとします。また、火災に注意し、花火類は使用しないでください。
- 公園内への車両(バイク含む)の乗り入れは、荷物の積み下ろし時のみとします。

問 町民体育館 ☎854-7695

第53回 筆の都くまの町民文化祭参加者・グループを募集します

町の文化を愛する皆さん、町民文化祭に参加してみましょう。日常活動の発表の場、地域の人たちとのふれあいの機会にしてみましょう。

▷ 部門・書画、工芸品展示、ステージ発表、飲食バザーなど

時 10月19日(土)、20日(日)

所 町民会館 ¥3,000円

申 5月10日(金)までに申込用紙を提出

※申込用紙は教育総務課、町公民館、各防災交流センターにあります。

問 筆の都くまの町民文化祭実行委員会(町民会館内)

☎854-3111

