

ひとりで抱え込まないで

3月 は 自殺対策強化月間 です

3月は、季節の移り変わりや新しい年度の準備など、心身に変化が起きやすい方が増える時期といわれています。

「なんとなく気分が落ち込む」「いつもより疲れやすい」など、心の調子がゆるぐのは、特別なことではありません。困っているとき、悩みを抱えているとき、ひとりで悩まず身近な人に話してみませんか。

「自殺対策強化月間」をきっかけに、話せる相手や相談窓口を知っておきましょう。いざというときに頼れる場所があることをぜひ、覚えておいてください。



SOS

問合先 保健センター (☎75-6471)

自殺対策強化月間

とは？

自殺対策基本法では、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。この期間は、国や自治体、関係団体が協力し、相談窓口の周知や啓発活動を行い、「誰も自殺に追い込まれない社会」を目指して取組を進める月間です。

第2次小牧市自殺対策計画

本市では、平成31年に「第1次小牧市自殺対策計画」を策定し、自殺対策に取り組んできました。第2次計画はこれまでの取組を発展させ、「こころ」と「いのち」を大切に、気づき、つながり、みんなで支えあうまちこまきの基本理念を継承し、令和7年3月に策定しました。

“生きることの阻害要因”を減らし、
“生きることの促進要因”を増やすことで、
誰も自殺に追い込まれない地域づくりを進めます。

自殺対策計画の

5つの基本目標

1 周知

市民や企業への周知と啓発

自殺対策に関する正しい知識の普及、必要な人に必要な情報が届けられるよう、さまざまな媒体を効果的に活用し、市民や企業へ周知と啓発に努めます。

[たとえば] 図書館でのこころに関するイベントの開催
市内企業へのこころの相談窓口の周知 など

2 人材

自殺対策を支える人材の育成

身近な存在で早期に「気づき」や「つなぎ」ができる人材を広く育成し、危機的な状況に置かれた際に「支える」ことができる専門的人材の育成に努めます。

[たとえば] ゲートキーパー養成講座の開催 など

3 連携

関係機関との連携

自殺の原因を取り除くための相談や居場所づくりなどの取組は、さまざまな分野で進められています。引き続き各分野での支援を継続し、関係機関の連携に努めます。

[たとえば] 各種会議の開催 など

4 教育

児童・生徒への教育と自殺予防

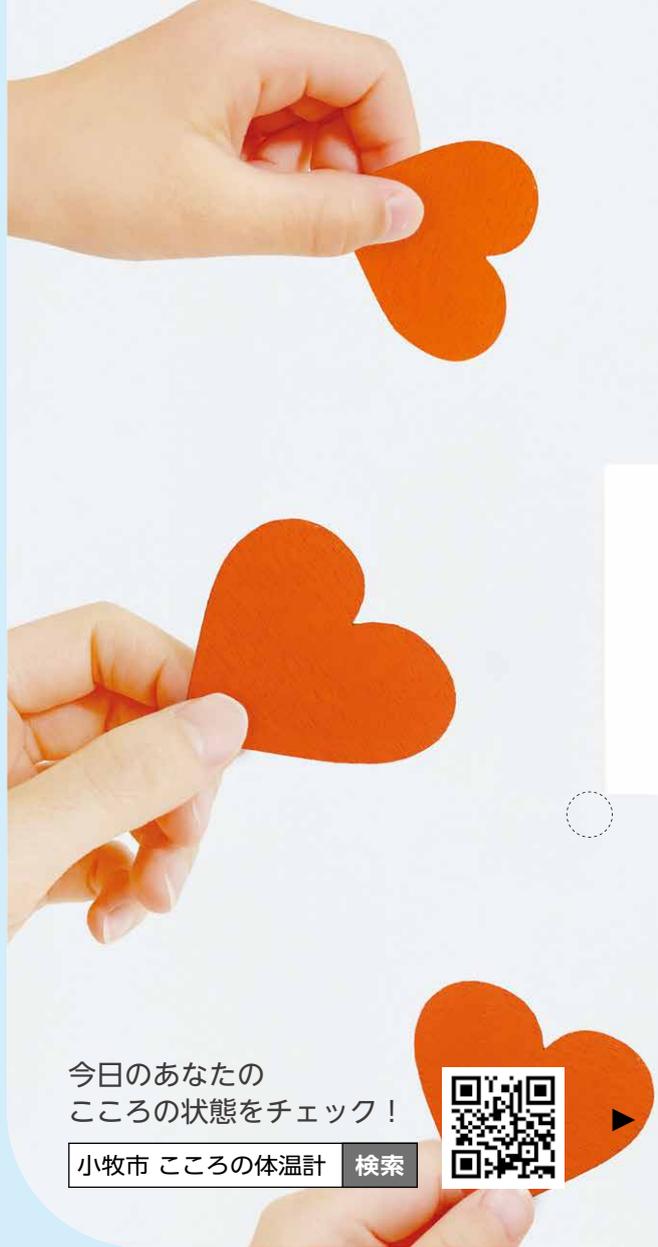
自らの命を守ることができるこどもたちを育てることで、こどもの自殺者数ゼロを継続します。

[たとえば] 市内学校にて性と生のカリキュラムの実施 など

5 生きがい

生きるための促進要因の拡大

一人ひとり異なる「生きるための促進要因」を拡大するために、さまざまな分野の総合的な推進を図ります。



今日のあなたの
こころの状態をチェック！

小牧市 こころの体温計 検索



ゲートキーパー

最近、身近な人の「いつもと違う様子」に気づいたこと
とはありませんか。

元気がない、眠れていない、口数が少ない…そんな
小さな変化です。仕事、育児、進路、身体、疲労など
悩みは人によってさまざまです。

悩みを抱えている人ほど、助けを求めにくく、平気な
ふりをしてしまうことがあります。

「最近どう?」「大丈夫?」

そんなあなたの一言が、誰かの大きな支えになるかも
しません。

ゲートキーパーとは?

悩んでいる人や身近な人の変化に気づき、声をかけ、
話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
特別な資格や知識は必要ありません。家族や友人、
職場の仲間など、誰でもゲートキーパーになることが
できます。

もと違う」

ったなどい
みを抱えて

ける

、勇気を出

合わせて、
う。



ひとりで悩みを抱える



悩みを誰かに話す



ゲートキーパーが話を聴くことで
相談者の気持ちが和らぐきっかけに!
ひとりで抱え込まないで!

ひとりで悩みを抱えていると、気づかぬうちに心の負担が大きくなって
しまうことがあります。身近な人に話すことで、気持ちが整理され、悩みにつ
いて一緒に考えることができます。

ゲートキーパーは、そんな悩みを抱える人の助けになります。



ID 37802

ああなたのゲートキーパー体験を教えてください。

悩んでいる人に、どんな声かけをしましたか?

言われて嬉しかった声かけはありますか?



▲こちらから

守る

ましよう。

ひとりで悩まないで

皆さんの周りにはたくさんの相談窓口があります。
「困ったとき、心配なとき」は、
ひとりで抱え込まず、話を聴かせて
ください。



こころの相談窓口

保健センター

毎週月～金曜日 9:00～16:00

☎ 75 - 6471

※祝日年末年始は除く

心身の健康に
ついて
相談ができる

こころの健康サイト (市ホームページ)



ID 31875

さまざま
相談窓口が
分かる

名古屋いのちの電話

毎日 24時間

☎ (052) - 931 - 4343

いつでも電話で
相談ができる

まもろうよこころ (SNS相談窓口)



さまざま
方法で
相談できる

誰かに話すことはこころを守る大切な行動です。

困ったときには、身近な人や相談窓口
にご相談ください。

市では、「こころ」と「いのち」を
大切に、気づき、つながり、みんなで
支え合うまちづくりを進めています。



ゲートキーパーの

5つの役割

1 気づき

身近な人の様子が「いつ

食欲がない、口数が減った、表情が変わ
つもと様子が違う場合、もしかしたら悩
んでいるかもしれません。

2 声かけ

変化に気づいたら声をか

身近な人が悩んでいることに気づいたら
して声をかけてみましょう。

3 傾聴

じっくり耳を傾ける

相手の考えを否定せず、相手のペースに
ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょ

4 つなぎ

適切な相談窓口へつなぐ

早めに専門家に相談するよう促し、丁寧に情
先の地図やパンフレットを渡すなど）をしま

5 見守り

温かく寄り添いながら見

今後も必要があれば、相談に乗ることを伝え