

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」...

うつ 借金 死別体験 過重労働
配置転換 昇進 引越し 出産 ...

もしかしら、悩みをかかえていますか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。



傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは、話せる環境を作りましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう



つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口確実に繋がることができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡す、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行きましょう。

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

声かけ

声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れていますか？ (2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- 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。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。



(厚生労働省 誰でもゲートキーパー手帳(第二版:平成24年3月作成)より引用)

市では、ゲートキーパー養成講座(傾聴ボランティア養成講座等)を開催しております。市の広報等でお知らせしますので、積極的にご参加ください。

こころの体温計

パソコンや携帯電話から簡単な質問に答えるだけで、気軽にストレス度・落ち込み度をチェックできるシステムです。利用料は無料です。(通信料自己負担) <https://fishbowlindex.jp/noshiro/>



相談先

【心と体に関する健康相談】

能代市市民福祉部
健康づくり課 **58-3699**
能代市二ツ井地域局
市民福祉課 **73-5500**

心のセーフティネット ふきのとうホットライン	あなたのいばしょ チャット相談	まもろうよ こころ
能代市相談窓口一覧	365日24時間対応	電話やSNSの相談

～ 9/10～9/16は自殺予防週間、3月は自殺対策強化月間です。～



第2期能代市自殺対策計画《概要版》

令和6年3月 能代市 市民福祉部 健康づくり課 (保健センター)
〒016-0157 秋田県能代市字腹鞆ノ沢19番地3 電話 0185-58-2838

*第2期能代市自殺対策計画については能代市ホームページでもご覧いただくことができます。

第2期 能代市自殺対策計画



～誰も自殺に追い込まれることのない能代の実現を目指して～

計画策定の趣旨

本市では国や県の自殺対策の取り組みの動きを受けて、平成31年3月に「能代市自殺対策計画」を策定し、自殺を個人の問題としてではなく、社会的な問題としてとらえ、計画的に総合的な自殺対策に取り組んできました。

その間、自殺対策の成果が現れてきている一方で、新型コロナウイルス感染症拡大による影響など、自殺を引き起こす要因はより多様化してきています。

このような情勢の変化を踏まえ、令和4年10月には「自殺総合対策大綱」が改定され、令和5年には秋田県の自殺対策計画も2期計画へと改訂されました。

また、平成31年3月に策定した「能代市自殺対策計画」の計画期間も令和5年度に終了することから、社会情勢の変化や、国や県の自殺対策の新たな動きなどを踏まえ、新たに本計画を策定しました。

基本理念

～誰も自殺に追い込まれることのない能代の実現を目指して～

計画期間

令和6年度～令和10年度(2024年度～2028年度)

数値目標

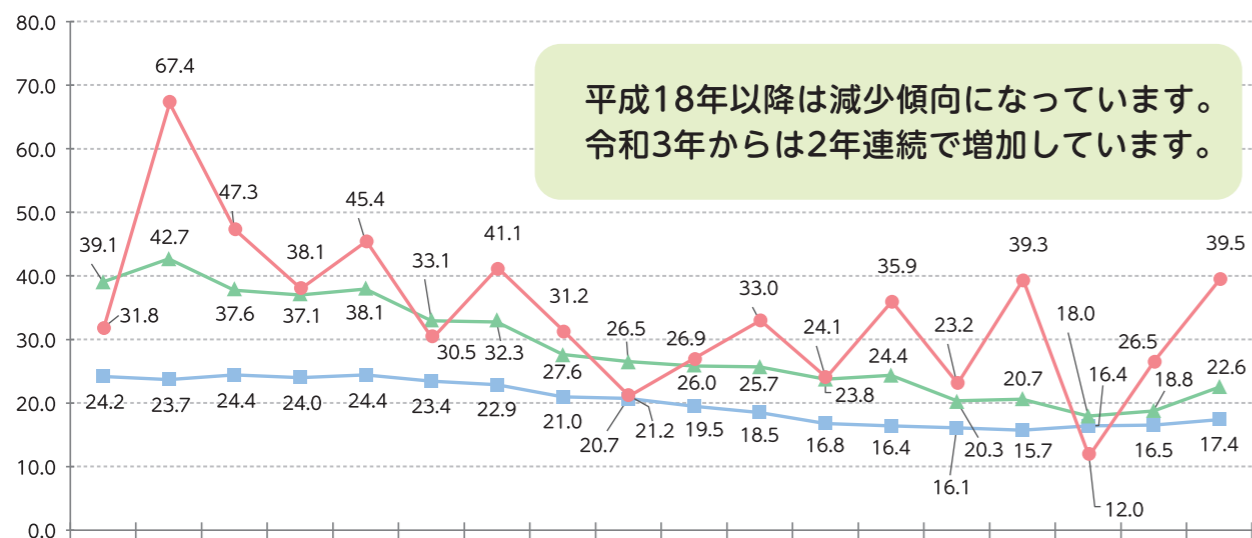
自殺率 33.0	平成27年(2015年) 【大綱の基準年】
自殺率 16.8以下 減少率49.1%以上	令和8年(2026年) 【大綱の目標年】 (令和7(2025)年実績値)
自殺率 16.3以下 減少率50.6%以上	令和10年(2028年) 【計画の最終年】 (令和9(2027)年実績値)



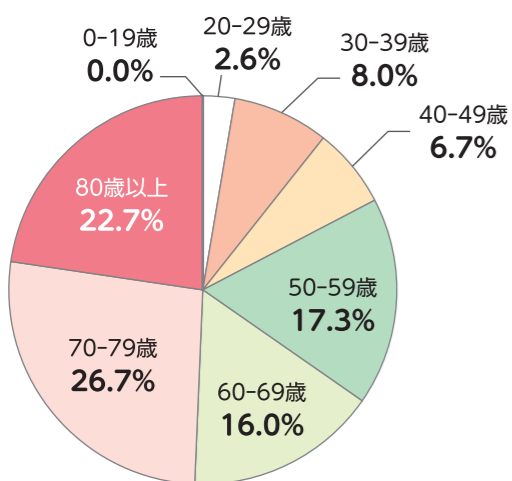
心 つながる
あったか “のしろ”

能代市の自殺の現状

能代市・秋田県・全国の自殺死亡率(人口10万人対)の推移(人口動態統計)



平成18年以降は減少傾向になっています。
令和3年からは2年連続で増加しています。



直近5年間[平成30～令和4年(2018～2022年)]の合計値に基づく、各年代の構成比

(厚生労働省:「地域における自殺の基礎資料」)

60歳代以上で60%以上を占め、
70歳以上では約50%を占めています。



現状から見た課題

本市の主な自殺者の実態からは、失業や退職を起点とし、生活苦や介護の悩み、身体疾患が加わり、うつ状態に陥り、自殺に至ることが考えられます。また、身体疾患が原因となり、病苦からうつ状態に陥ることも多くなっており、うつなどの精神疾患の他、がんなどの慢性疾患を抱える方も自殺の危機に陥るリスクが高いと考えられます。

それに対して、意識調査では悩みの相談経験がない、または相談したいと思ったことがないが8割以上を占めるほか、傾聴ボランティアやゲートキーパーの認知度が2割以下にとどまることがわかりました。こうしたことから、下記のような課題が見えてきました。

課題

- 高齢期の自殺が多い
- 失業・退職を起点としたうつや、健康状態に起因した自殺者が多い
- 気軽に相談できる環境整備やネットワークづくりが必要
- 自殺予防に対する意識の醸成が必要

能代市の自殺対策

基本施策

全国的に実施されることが望ましい、あらゆる事業の基盤となる施策です。



1. 地域におけるネットワークの強化
2. 自殺対策を支える人材の育成
3. 住民への啓発と周知
4. 生きることの促進要因への支援
5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

重点施策

市の実情を踏まえ、特に力を入れるべき施策として、集中的に取り組みます。

1. 高齢者への支援

心身の健康づくりや不安や悩みの解消につながる相談体制の充実、前向きに日々過ごしていくための生きがいづくりなど、孤立することなく、いきいきと生活していくことができるような支援や環境整備に取り組んでいきます。

2. 無職者・失業者への支援

失業・無職によって生活困窮状態にある方は、経済的な困窮だけでなく、心身の健康や家族との人間関係等、様々な問題を抱えた結果、自殺に追い込まれることが少なくないと考えられます。経済的な支援だけでなく、心身のケアを含めた総合的な支援に取り組んでいきます。

3. 健康問題に対する支援

自殺の背景の一つとして身体疾患やうつなどの精神疾患が考えられていることから、心身の健康問題に対する不安を解消し、健康問題に関する自殺リスクを減少させていくことが必要です。関連事業と連携を図りながら健康問題に対する自殺予防の取組を推進していきます。

4. 地域・市民全体の意識の醸成

誰も自殺に追い込まれることのない能代の実現のために、地域全体が網の目のようにつながり、孤独を感じる方や不調を抱える方を受け止めることができるよう、意識を育むことが必要です。寄り添い、見守ることができる地域を目指し、市民一人ひとりが自分事として自殺予防や心の健康づくりへ取り組めるよう、意識の醸成を進めていきます。

計画の推進体制

庁内に副市長を会長とした各部等の部長級職員で構成する「能代市自殺予防対策庁内連絡会議」を設置し、庁内関係部局間の連携を図り、計画の総合的・効果的な推進に努めます。

また、医療保健福祉関係団体、経済地域団体、教育関係団体、地域住民組織、行政組織から組織されている「のしろ健康21推進委員会」で、各関係者の連携のもと総合的・効果的に市の自殺対策を調整・推進していきます。

