



担当

臨床心理士 すぎやま 杉山 こうへい 効平

健康情報

住民課健康推進グループ ☎26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)

今月のテーマ

つらい思いを抱えた方へのサポートを！
～3月は自殺対策強化月間です～

図1 自殺プロセス

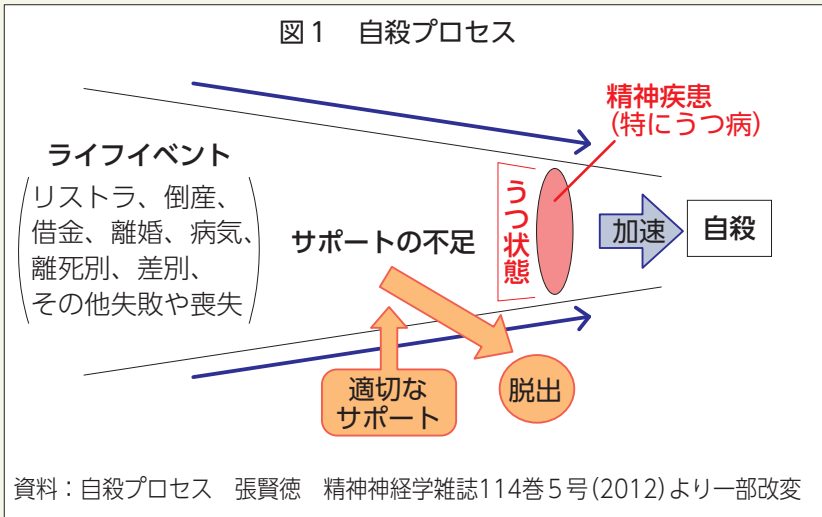
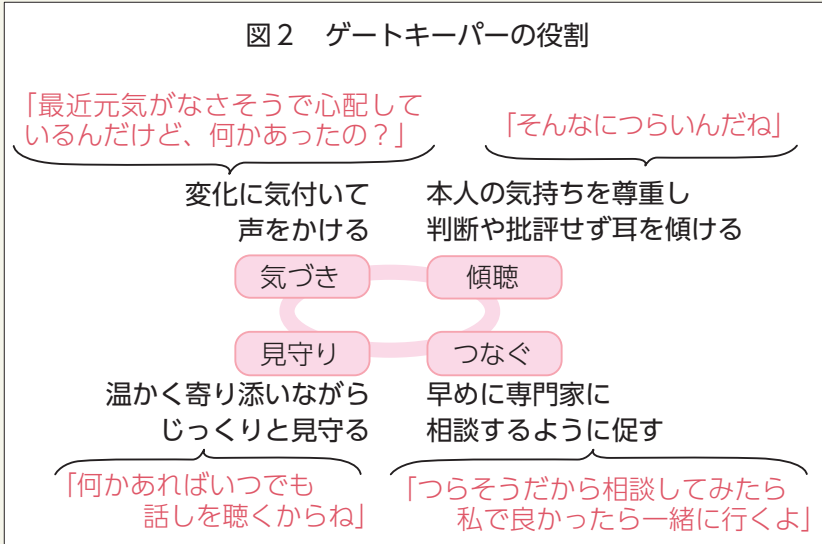


図2 ゲートキーパーの役割



3月は、進学、就職、昇格、引越など生活環境が大きく変動する時期です。この時期は自殺者が増える傾向にあることから、国は3月を「自殺対策強化月間」と定めています。今回は、自殺が起こるプロセスや、もし身近な人がつらい思いを抱えていた時の対応をお伝えします。

自殺が起こるプロセス

図1をご覧ください。何らかの出来事(ライフイベント)をきっかけにうつ状態となつた人は、「こころの視野狭窄」という状態に陥ります。その状態が続くとさらに視野が狭くなり、「私はもう死ぬしかない」という気持ちに追い込まれ、自殺という最悪な

事態に進行していくのがわかります。自殺は、ある日突然起こることはありません。はたから見ると、突然に見えませんが、その人なりのプロセスが進行して自殺に至ります。図を見て分かるように、うつ状態にあるときに適切なサポートを受けることで、こころの視野狭窄状態から脱却することができま

家族や友人が「つらい思いを抱えていたら」

「つらい思いを抱えている方に対して、どのように接したら良いかは図2をご覧ください。「ゲートキーパー」とは、「自殺の危険がある人に気づき、適切な対応ができる人」のうちの「門番」です。つらい思いを抱え自殺という選択肢が頭に浮かんだ方に対して、このようなサポートがあるかどうか、自殺を予防するうえで大変重要です。「ゲートキーパー」になるための特別な資格は必要なく、この記事を読んでくださった皆さんが、いざという時にゲートキーパーとなつていただけたらと思います。

身近な相談窓口

町では、保健師や臨床心理士といった専門職が相談に応じています。ご家族や友人など、身近な人が「つらい思いを抱えている時やこの記事を読んでいるあなた自身が「つらい思いを感じている時は、専門職への相談を勧めたり一人で抱え込まずに遠慮なく住民課健康推進グループへお問い合わせください。」