



不安なところに寄り添う ゲートキーパー

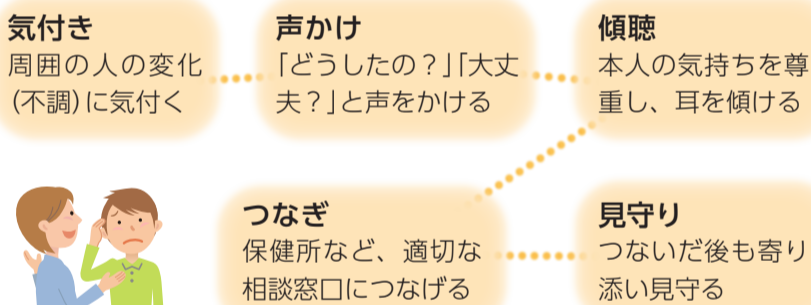
ゲートキーパーとは、こころの不調を抱える方に気づき、適切に関わることができる人です。新型コロナウイルス感染症の流行が長期化し、暮らしの変化は精神的な不安や負担の増加につながると考えられています。身近な人の「いつもと違う」様子に気付いたら、勇気を出して声をかけ、耳を傾けましょう。

【保健所保健予防課保健対策担当 ☎(38)3315】

保健所には4人の精神保健福祉士が在勤しています。お気軽にご相談ください

ゲートキーパーとしての役割

ゲートキーパーには特別な資格は必要なく、誰でもなることができます。悩んでいる人に気づき声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことを「命の門番」という意味でゲートキーパーと呼びます。



保健所から

悩みや思い、抱え込まずに相談して

深澤雄司 (精神保健福祉士)



新型コロナウイルスの影響による生活のさまざまな変化は、私たちに大きなストレスをもたらしています。先が見えない状況が続いていますが、悩みや苦しい思いを抱え込まず、ぜひ誰かに相談してください。また、周囲に悩んでいる方がいたら、身近なゲートキーパーとして声をかけ、話を聴き、相談窓口をご紹介ください。保健所では、こころの健康に関する相談窓口「こころの健康相談」を開設しています。大変な時だからこそお互いに支え合い、誰も追い込まれることがないまちを目指しましょう。

こころのサインに気付く

コロナ禍で普段通りの生活が送れず、心身の不調を抱える人が増えています。不調を抱える人は、悩みながらも「サイン」を発していることがあります。

「サイン」の例

- 表情が硬い
- 気持ちの余裕がなさそうに見える (イライラしている、不安、うつなど)
- 口数が少なく、周囲との交流を避ける
- 普段より考え方が極端になる
- 不眠、食欲不振、頭痛、持病の悪化などの身体症状
- 仕事のミスや遅刻、早退が増える
- 飲酒量・喫煙量が増える
- など

傾聴のポイント

傾聴とは相手に寄り添って「聴くこと」です。「聴く」とは身振り、表情、口調などにも注意して、何を訴えたいのか、話し手の言葉にどのような感情が隠れているのか、考え受け止めることです。

「聴く」ための5つのポイント

- ① 話しやすい雰囲気をつくる …… 静かに落ち着いて話せる場所を選ぶ
- ② 先入観を持たずに聴く …… 決めつけない
- ③ 質問をできるだけ控える …… 話を遮らず、相手の言葉を大切に
- ④ 相手の発言をじっくり待つ …… 話を急かさない
- ⑤ 勝手な解釈や評価、批判はやめる …… 相手の気持ちを否定せず、尊重する

ゲートキーパー自身の「こころのケア」を

ゲートキーパーの役割などを実践するには、自分自身の「こころのケア」が大切です。

ちがさき動画ライブラリー (YouTube) では、セルフケアなどより詳細なゲートキーパー説明動画が視聴できます。



ちがさき動画
ライブラリー

相談窓口

- こころの健康相談 ☎(38)3315 (平日8時30分~17時)
- こころの電話相談 (精神保健福祉センター) ☎0120(821)606 (平日9時~21時。受け付けは20時45分まで)
- よりそいホットライン ☎0120(279)338 (24時間対応)

〈子ども相談〉

- チャイルドライン (NPO法人チャイルドライン支援センター) ☎0120(99)7777 (毎日16時~21時) ※ 18歳まで。チャットでの相談も可
- 子ども・家庭110番 (中央児童相談所) ☎0466(84)7000 (毎日9時~20時)



チャイルドライン

こころとくらしの相談会

精神科医師・社会福祉士・精神保健福祉士・保健師・社会保険労務士・司法書士・行政職員などの専門相談員が、経済的な問題や人間関係の悩みなど、さまざまな相談をお受けします。相談後、必要に応じて支援機関をご案内します。お気軽にお問い合わせください。

日時 3月10日(水)17時30分~19時30分

場所 保健所

対象 市内または寒川町在住の方8組(申込制(先着))

申込 2月1日(月)~3月9日(火)に☎で(氏名(ふりがな)・電話番号・お住まいの市・町を記入し、FAX(82)0501または✉hoken taisaku@city.chigasaki.kanagawa.jpも可)

ほか 1組約45分。相談内容の事前確認あり。オンライン相談も可。新型コロナウイルスの感染状況によりオンライン相談のみ開催の可能性あり



メール送信用