

あなたもなれます！ゲートキーパー

自殺に走らしてしまう理由の多くは、健康問題や経済的な問題、家族問題などのさまざまな問題。これらの問題を抱え、心理的に追い込まれることが死を選択させてしまいます。平成25年の一年間で、全国で2万7千283人もの方が自ら命を絶ってしまいました。今月は、自殺を未然に防ぐために周りの人ができることをお知らせします。

気づく

聴く

つなぐ

見守る

自殺の原因

自殺の原因には、健康問題(病気が)、経済・生活問題(経済苦、多重債務)、家庭問題(介護疲れ、育児の悩み、虐待)、地域・職場問題(過重労働、いじめ、リストラ)などが挙げられます。これらの社会的・個人的要因が複雑に絡み合うとうつ病などの「心の病気」を発症し、それが悪化することで、自殺に追い込まれてしまいます。

こんな人はいませんか？

「心の病気」も早めの対処が必要です。あなたの身近にこんな変化のある人はいませんか？
 ▼以前と比べて表情が硬く、元気がない
 ▼体調不良の訴えが多くなった
 ▼仕事や家事の能率が低下し、ミスが増えた
 ▼遅刻、早退、欠勤が多くなった
 ▼趣味やスポーツ

ツ、外出をしなくなった
 ▼周囲との交流を避ける
 ▼飲酒量が増えた

「ゲートキーパー」の対応が自殺を予防します

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険のサインに気づき、予防するために適切な対応ができる門番という意味です。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。

①まずは「気づく」ことから

家族・仲間の発言や行動の変化、体調の変化に敏感になりましょう。心の悩みや問題を抱えている人が発するサインに早く気づくことが大切です。そして、変化に気づいたら、「眠れていますか」など、自分ができる声かけをしていきましょう。

②本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
 本人の言いたいことや悩みをありのまま受け入れ、じっくりと耳を傾けましょう。

③早めに専門家に相談するように促す
 心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、早めに公的相談機関(29ページ・相談案内)、医療機関などの専門家への相談につなげるのが大切です。また、相談を受けた側も、一人で抱え込まず、プライバシーに配慮し、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族や友人、上司といったキーパーソンに協力を求め、連携を取りましょう。

④温かく寄り添いながら、じっくりと「見守る」
 心や身体の健康状態について自然な雰囲気の中で声をかけ、優しく寄り添いながら見守ります。そして、必要に応じて、キーパーソンと連携を取り、専門家に相談しましょう。

問合せ保健センターへ ☎29595811

ゲートキーパーからのメッセージ
 乗り越える智慧を思春期に
 私は、精神保健福祉ボランティアグループ「オードリー」で精神疾患を抱えている方を支える活動をしています。活動の中で心がけていることは、「共に寄り添う」ということです。思い悩んでいる方は、そのことを簡単には口にしてくれないので、じっくり関わる姿勢で接しています。

また、自殺者の半数以上が何らかの精神疾患を有する状態であり、早期に発見し、治療につなげることはできないかと感じています。心の病は、思春期から発症することも多く、早期に心の学習をする機会を持ち、他者共々が心の不調に気づいて対処する方法を身につけておくことが、若年層の自殺予防に役立つと思います。

磯目 融

狭山市次世代育成支援計画・後期計画の実施状況

市では、次代を担う子ども達が、健やかに生まれ育つための環境づくりを進めるために、「狭山市次世代育成支援計画・後期計画」を策定しています。この計画に位置づけられた各種事業の平成25年度実施状況がまとまりましたのでお知らせします。

■狭山市次世代育成支援計画の目的

ともに支えあい、元気で安心して子育て・子育てができるまちづくりを進めます。
 前期計画/17～21年度 後期計画/22～26年度

■計画全体の91.0%の事業を実施

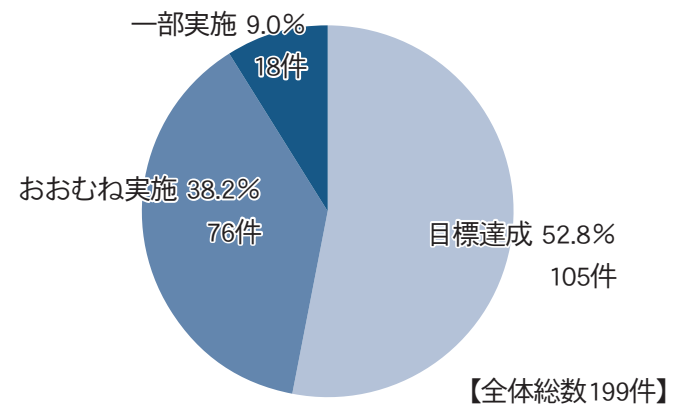
後期計画4年めでの目標達成は52.8%、おおむね実施(70%以上)が38.2%、一部実施(70%未満)が9.0%となっています。

■3つの基本的な視点

- ①子どもがのびのびと健やかに育つために
- ②親がゆとりをもって安心して子育てができるために
- ③地域があたたかく子育て、子育てを支えるために

■計画の推進

市民の代表で構成する狭山市子ども・子育て会議などが中心になって、毎年、計画の実施状況を把握・点検し、結果を公表します。



平成25年度 主な施策・事業の実施状況

主な施策・事業	後期計画の目標	実施状況(25年度)
つどいの広場事業の拡充(※1)	設置7か所	設置6か所
一時保育の充実	実施17か所	実施15か所
子育て支援に関するネットワークの構築	子育てに関わる人、情報、サービスのネットワーク構築	25団体で24年5月設立。26年3月までに30団体となった。「ネットワークたより」の発行や交流会、子育て支援ネットワークまつり、こどもフェスタなどを開催
子育てボランティアの養成	子育て支援に携わる人材の育成と活動支援	子育てボランティア養成講座やスキルアップ講座の実施(参加者10名)
妊娠期教育事業	マタニティスクールと両親学級を実施	マタニティスクール(6コース・293名)、両親学級(6回・80組)
こんにちは赤ちゃん事業(※2)	地域と子育て家庭、行政の連携強化。事業の周知徹底	面会戸数1,023件
要保護児童対策地域協議会の充実(※3)	代表者会議1回、実務者会議12回、個別ケース会議22回	代表者会議1回、実務者会議12回、個別ケース会議45回実施
保育所待機児童対策の推進	受入人数2,200名	受入人数2,008名
延長保育の充実	実施24か所	実施22か所・整備2か所
休日保育の充実	実施3か所	実施1か所・整備1か所
病後児保育の整備	実施2か所	整備1か所
地域子ども教室事業の推進(※4)	全小学校区設置	設置15か所

(※1) 身近な地域における相談や親同士の交流の場 (※2) 生後2か月時点の乳児家庭の全戸訪問
 (※3) 児童虐待の予防、早期発見、早期対応や虐待のおそれのある家庭の見守りを行うための関係機関ネットワーク
 (※4) 児童が放課後など自主的に参加し、自由に遊び、安全に過ごすことのできる居場所

主な施策・事業の実施状況の詳細は、行政資料室やホームページでご覧になれます 問合せこども課へ内線1539