

みんなで支える かけがえのない命

健康増進課成人健康係 ☎27-2114

誰でもなれる ゲートキーパー あなたの行動が、目の前の大切な人の支えになります

ゲートキーパーってなんだろう？

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。

どんなことをすれば良いの？

「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

気づき さりげなく声をかけてみる



なにかあった？

「最近なんか元気がないなあ…」身近な人の様子がなんとなくいつもと違う場合、何か悩みを抱えているかもしれません。

身近な人の変化に気づいたら、さりげなく声をかけてみましょう。あなたの声かけが「一人じゃないよ」というメッセージになり、その人をほっとさせることがあります。

傾聴 ゆっくりと話を聴く



うんうん

あのね…

アドバイスよりも、否定せず話を聴いてもらうことが本人の安心につながります。

時には言葉にすることが難しい時もあると思います。そんな時は、本人のペースを大切に、話したくなるまで待ちましょう。

つなぎ 専門家につなげる

本人の気持ちを尊重しながら、必要があれば代わりに電話をしたり、付き添ってあげたり、サポートをしてください。

見守り 専門家とつながった後も温かく見守る



最近どう？

誰かが気にかけてくれていると感じると、それだけでほっとするものです。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

悩んでいる人を支えたい・支えている方へ

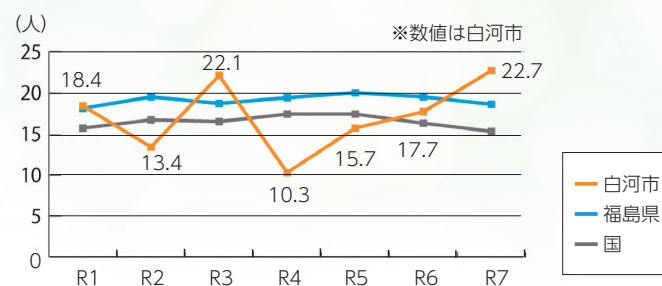
「力になりたい」と一生懸命なあなた。支えていく中で、自分が疲れてしまうこともあるかもしれません。全てを一人で抱える必要はありません。まずは自分の心を大切にしましょう。

困った時は、相談窓口や専門家などに相談してください。

「白河市いのちを守る条例」 を制定しました

国内では、自殺による死亡者はやや減少傾向にある一方で、小中高生など、若者の自殺が増加しています。本市でも毎年一定数の方が亡くなっています。その背景には、地域社会が抱える問題の複雑化・複合化があり、自殺に至る要因も多岐にわたり絡み合っています。市では、これまで市民に命の大切さを伝え、自殺予防を含む命を守る施策として、小中学生への「命の教育」や、相談・支援の担い手となるゲートキーパー養成の研修会など、さまざまな取り組みを行ってきました。しかし残念ながら、毎年自殺により尊い命が失われています。自殺は個人の問題ではなく、社会全体で取り組むべき課題です。行政・関係機関・市民が問題を共有し、それぞれの役割を果たし、命を守る取り組みを総合的かつ継続的に行うため「白河市いのちを守る条例」を制定しました。

10万人あたりの自殺死亡率の推移



本市では、毎年約10人の方が自殺により亡くなっており、令和6年は10人、7年は13人と、令和4年から増加傾向にあります。また、直近5年間の集計によると、男女別では男性の割合が約7割と多い結果となっています。年代別では40代が最も多く、次いで50代・60代、そして30代となっています。

自殺者数の現状

「白河市いのちを守る条例」

令和8年9月1日施行
(一部抜粋)

(目的)

第1条 この条例は、白河市(以下「市」という。)におけるいのちを守るための取組を総合的に推進し、自殺を防止するとともに、市民が共に支え合う地域社会の実現に寄与することを目的とする。

(市の責務)

第3条 市は、前条に規定する基本理念にのっとり、国、福島県及び関係機関と協力しつつ、自殺の現状把握に努め、いのちを守るための取組を総合的に推進しなければならない。

2 市は、次条及び第5条に規定する事業主及び市民が行う、いのちを守るための取組を支援するものとする。

(事業主の責務)

第4条 事業主は、その雇用する労働者の心の健康の保持及び働きやすい職場環境の整備を図るため、必要な措置を講ずる等のいのちを守るための取組を行うよう努めるものとする。

(市民の責務)

第5条 市民は、いのちを大切にすること、取組について関心と理解を深めるとともに、地域や身近な人を気にかける、一人一人がいのちを守るための行動に努めるものとする。

一人で悩まず、まずはご相談ください

《かくれてしまえばいいのです》

生きるのがしんどいと感じている、
こども・若者向けのWeb空間です。

- 利用時間 24時間いつでも



《ふくしま24時間子どもSOS》

- 利用時間 24時間いつでも

☎0120-916-024

《LINEこころつながり@福島》

- 利用時間 毎日 18:00～22:00

※受付は21:30まで



他にもさまざまな相談窓口があります。

詳しくは、こちらをご覧ください。▶



市で行っている主な自殺予防の取り組み

《こころの健康相談事業》

心の相談に専門医が個別に応じます。

詳しくはこちら▶



《若年層対策事業》

小中学生に「命の教育」を実施。また、乳幼児健診の際に、臨床心理士による「子育て相談」を実施します。

《わたしの推し本コンテスト》

生きる勇気をもたらした本を投票してもらい、読書を通して生きることの促進要因を増やします。

投票はこちら▶



参加お待ちしております

《ゲートキーパー養成研修会》

- 期日 9月30日(水)
- 時間 14:00～15:00 (受付 13:30～)
- 会場 中央保健センター (北中川原)
- 対象 白河市民
- 講師 針生ケ丘病院 公認心理士 大森 洋亮氏

- 申し込み期限 9月25日(金)

- 申し込み方法

電話、申し込みフォーム

申し込みはこちら▲

- 申し込み・問い合わせ先

健康増進課成人健康係☎(27)2114



《白河市いのちを守る条例制定記念講演会

「命の授業」

- 期日 10月25日(日)
- 時間 13:30 開演
(15:00 終了予定)

- 会場

コミネス大ホール

- 講師 ゴルゴ松本氏 (お笑いコンビ T1M)

- 入場料 無料 ※入場整理券が必要です。

- 整理券申し込み方法 申し込みフォーム、健康増進課窓口 (中央保健センター内)

- 整理券申し込み開始日 9月25日(金)

- 問い合わせ先

健康増進課成人健康係☎(27)2114



悩みを抱えている方と、その周りの方へ

まずは誰かに話してみよう



ふくしま心のケアセンター
臨床心理士

山下 和彦 さん

「生きているのがつらい」。心の相談の場では、このような声を聞くことがあります。背景には、健康、家族、お金などの悩みが重なることや、頼れる人がいないという状況があります。また、気持ちが悪くなり、睡眠や食事が乱れていることもあります。どんな人でも、追い詰められると死にたい気持ちになることがあります。それは心の弱さではなく、心身の余裕がなくなっている状態です。まずは「つらい」と誰かに話すことが大切です。医療機関への相談も、心身の回復に役立つことがあります。



▲山下さんによる教職員向けのゲートキーパー養成研修会の様子

周りに人にもできることがあります。□数が減る、睡眠や食事が乱れるなど、いつもと違う様子に気づいたら、声をかけましょう。苦しい胸の内を打ち明けてくれた時は、話を最後まで聴きます。自殺の危険を感じたら「死にたいと思うことはある？」と率直に聞きます。说得するのではなく「死にたいと思う程につらい気持ち」に耳を傾けることが大切です。そして「死にたい」と「生きていたい」は揺れ動くため、家族の存在や趣味など「生きる」につながる何かを一緒に探すことも支えになります。

他人への思いやりを持って生きよう



白河人権擁護委員協議会
佐藤 正弘 会長

人権擁護委員は、法務局や市町村の担当職員とともに、人権の意味と、人権を守ることの大切さを啓発したり、相談所を開設して生活の悩みごとを解決するための援助を行ったりしています。白河市には14名の委員があり、こどもから高齢者を対象に、さまざまな活動を行っています。小中学生を対象とした「人権教室」では、いじめ防止のための友達との関わり方や、自他の人権を守るための心のあり方などをテーマに授業をしています。また、手紙形式の「SOS ミニレター」では、他人には相談しづらい切実な悩み



▲人権教室の様子

に対しアドバイスをしています。さらに、市内の企業や各施設を訪問し、人権思想の啓発と相談活動なども行っています。活動をする上で大切にしていることは、自他の生きる権利を尊重し、思いやりを持って接するということです。「白河市いのちを守る条例」の制定は、人権を守るという立場から、私たち委員の活動の大きな支えとなるものです。生きる権利と大切な命を守るため、一人で悩みを抱え込まず、信頼できる誰かに相談してください。人権擁護委員もその一人です。