

## あなたもなってみませんか？ ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、こころに不調を抱える人や自殺に傾く人のサインに気づき、対応することができる人のことです。必要となる特別な資格はありません。稲美町などが開催するゲートキーパー養成研修に参加することで、誰もがゲートキーパーになることができます。

### 気づき

家族や仲間・職場・利用者や住民等、周囲の人の変化に気づく

周囲の人の変化に気づいたら、勇気を出して声をかける

### 声かけ

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

早めに専門家に相談するように促す・適切な部署や機関につなげる

### つなぎ

### 見守り

暖かく寄り添いながら、じっくりと見守る

### 周囲の人が気づくうつ病のサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

資料：厚生労働省 うつ対策推進方策マニュアル

## 相談窓口一覧

こころのケア相談	電話 079-422-0003 (加古川健康福祉事務所地域保健課)
	日時 原則毎月第2・4月曜日 13時～14時(受付)
兵庫県こころの健康電話相談	電話 078-252-4987
	日時 火曜日～土曜日 9時30分～11時30分 (祝日・年末年始除く) 13時～15時30分
兵庫県のちと心のサポートダイヤル	電話 078-382-3566
	日時 月曜日～金曜日 18時～翌日8時30分 土曜日・日曜日・祝日 24時間
はりまいのちの電話	電話 079-222-4343 (社会福祉法人はりまいのちの電話)
	日時 年中無休 14時～翌日1時
障がい者なんでも相談(こころの健康に関する相談)	電話 079-492-9167 (稲美町地域福祉課)
	日時 火曜日 10時～12時(要予約)

### 稲美町自殺対策計画 リーフレット

誰もが安心して暮らせる福祉社会の実現  
「地域で支えあうこころといのち」

発行年月 平成31年3月  
発行 稲美町  
〒675-1115 兵庫県加古郡稲美町国岡1丁目1番地  
TEL 079-492-1212 FAX 079-492-8030  
編集 稲美町 健康福祉部 地域福祉課

## 稲美町自殺対策計画

誰もが安心して暮らせる福祉社会の実現  
「地域で支えあうこころといのち」

【リーフレット】

計画期間 平成31(2019)年度～平成35(2023)年度

稲美町では、この6年間で年間3人から9人の命が自殺によって失われています。

稲美町に暮らす誰もが自殺に追い込まれることのないよう、「生きることの包括的な支援」を推進していくために、「稲美町自殺対策計画」を策定しました。

稲美町自殺対策計画



検索



[http://www.town.hyogo-inami.lg.jp/contents\\_detail.php?frmid=4164](http://www.town.hyogo-inami.lg.jp/contents_detail.php?frmid=4164)



平成31年3月  
稲美町