

平成25年度自殺予防 地域見守りキャンペーン

あれ？



①
気づき

〇〇さん、なんだかいつもと違うな。

家族など身近な人の変化に気づく。

- 元気がない
- 口数が減った
- ため息が多い
- 食欲がない
- 眠れてない
- 家事や仕事がうまくいかない
- だるさや疲れやすさや痛みを訴える
- その人らしさが見られなくなっている

どうしたの？



②
声かけ

〇〇さん、元気がないみたいだけど何かあったの？

うん、ありがとう

優しく声をかける。

- 心配している気持ちを伝える
- 眠れてる？
- 辛そうだけど、どうしたの？
- 何か悩んでる？よかったら話して
- 何か力になれることはない？

ゲートキーパー 養成講師を 派遣します！

ゲートキーパーの心得を
学びましょう!!

③
傾聴

そうなんだ～



実は最近...

うんうん、辛いよね...

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

- 心配していることを伝える
- 悩みを真剣な態度で受け止める
- 相手を尊重し、誠実に対応する
- 弱さや怠惰から来る問題ではないことを理解する。
- 「話してくれてありがとう」や「大変でしたね」などねぎらいの言葉をかける
- 安易に励ましたり、また本人の考えを否定したりするのは避ける

④
つなぎ

いろいろあるよ!



こういう所で、専門の人が相談にのってくれるよ

相談窓口

へえ～、知らなかった

その後大丈夫？

⑤
見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

- 相談窓口につないだ後も、相談に乗ることを伝える。
- こまめに声をかける
- 地域のみんなどで見守る
- 悩んでいる人を一人にしない



いろいろ相談して、少し楽になったよ。ありがとう

最近は、どう？

早めに専門家に相談するよう促す。

- 本人に丁寧に情報提供をして、紹介する
- 相談窓口につながるができるようにする
- 本人の了承を得た上で直接連絡を取り、相談場所、日時等を設定して本人に伝える
- 一緒に出向くのが難しい場合は、地図やパンフレット等の情報を提供して支援する

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

総合精神保健福祉センター(こころの電話相談)

沖縄いのちの相談(死にたい気持ち・悩み相談)

TEL 098-888-1450

TEL 098-888-4343

9:00～11:30、13:00～17:00 月～金曜日(火曜日は除く)

10:00～23:00 ～年中無休～

相談
窓口

北部福祉保健所

TEL 0980-52-2734
9:00～11:30、13:00～16:30
月～金曜日(祝祭日除く)

中部福祉保健所

TEL 098-938-9700
9:00～11:30、13:00～16:30
月～金曜日(祝祭日除く)

南部福祉保健所

TEL 098-889-6945
9:00～11:30、13:00～16:30
月～金曜日(祝祭日除く)

宮古福祉保健所

TEL 0980-72-8447
9:00～11:30、13:00～16:30
月～金曜日(祝祭日除く)

八重山福祉保健所

TEL 0980-82-3241
9:00～11:30、13:00～16:30
月～金曜日(祝祭日除く)

那覇市保健所

TEL 098-853-7973
9:00～11:30、13:00～16:30
月～金曜日(祝祭日除く)

地域の見守り 沖縄

検索

キャンペーンに関するお問い合わせは沖縄県福祉保健部障害保健福祉課 TEL.098-866-2190

沖縄県