

3月は自死対策強化月間です

知っていますか？

自死は、自由な意志や選択の結果では無く、健康問題や経済、生活問題など、様々な要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれ、「もう死ぬしかない」と視野の狭くなった状態で起こる死です。

自死を防ぐためには、悩んでいる人の不調のサインに気づき、サインに気づいた人は悩みを受け止め、必要なサポートや支援につなぐことが大切です。

いのち支えるゲートキーパー

変化に気づく

「いつもと違う様子」に気づいてあげてください

じっくりと耳を傾ける

その人の思いを受け止めてあげてください

支援につなげる

さまざまな支援があることを伝えてください

温かく見守る

これからも相談にのることを伝え、寄り添い見守りましょう

※ゲートキーパーとは、「門番」のことで、自死の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話しを聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る役割を担う人のことをいいます。

この機会に、ご自身のことや周りの人に関してお悩みでしたら、気軽に専門機関へご相談ください。

※松江圏域（松江市・安来市）における
相談先一覧はこちらです。



*お問い合わせ 松江市・島根県共同設置松江保健所 心の健康支援課 TEL：0852-23-1316



令和6年6月作成：松江保健所心の健康支援課