

## 心の健康支援 各種事業を ご利用ください

### のんびりくらぶ

精神保健ボランティアやまゆりが、自由にのんびり過ごせる居場所として開催中。どなたでも参加できますので、お気軽にご利用ください。

- 日時 毎月15日午前10時～午前11時30分 ※平日のみ
- 場所 さわやかハウス2階ののんびりルーム

### 町のデイケア「どんぐり」

精神疾患を抱える方の社会参加に向けた活動です。季節を楽しめる行事や軽い運動、調理実習などを通して仲間との交流や、心の健康づくりを支えます。

- 日時 9月22日(金) 午前10時～午前11時30分
- 場所 町民総合体育館
- 内容 みんなで体を動かしてリフレッシュ「モルック」に挑戦!

### こころの健康相談

精神症状、さまざまな心の悩みについて精神科医師が相談にのり、対応方法を一緒に考えます。当事者の他、家族のみの相談もできますので、ぜひご相談ください。なお、先着順のため、お早めにお申し込みください。

※相談無料・要予約

- 日時 9月11日(月) 午後1時～午後3時
- 場所 役場内
- 対象 町内在住者 先着3組
- 申込期限 9月6日(水)

【申し込み・問い合わせ】  
役場福祉課生活相談係(☎611-2574)

「民生児童委員になったばかりのころは『難しく、できない』と感じていた。それでも、意識を持ち続けることで『自分たちが気が付かなければ、誰も気が付かない』と考え



民生児童委員  
金澤美津子さん  
(矢巾3区)

## ゲートキーパー「実践談」 さりげない寄り添いが大切

民生児童委員を務めて5期・13年目の金澤さん。同委員の任期は3年で、各期の1年目に必ずゲートキーパーの講習会があり、学習を重ねています。

「民生児童委員になったばかりのころは『難しく、できない』と感じていた。それでも、意識を持ち続けることで『自分たちが気が付かなければ、誰も気が付かない』と考え

るようになった。みんなで気付いて、みんなで守るという意識が大切」と話します。

担当している地域で定期的にサロンを実施。その場所に参加しないような方を気に掛けています。訪問したり、連絡先を書いた名刺をポストに入れたりして、安心して話してもらえそうな雰囲気づくりを心掛けています。

「家のインターホンを鳴らしても出ない方に、メッセージを書いた紙をポストに入れることがある。そうすると

## こころの体温計

簡単な質問に答えることで心の健康状態を確認できます。

●必要なもの パソコンまたはスマートフォン ※スマートフォンは右QRから、パソコンは町ホームページ右のバナーから、アクセスできます。

ゲートキーパー  
詳しく学びたい方へ  
スマートフォンでQRを読み取り、厚生労働省のウェブページをご覧ください。



## 各種相談窓口をご利用ください

役場福祉課	☎611-2574	平日午前8時30分～午後5時
盛岡いのちの電話	☎654-7575	毎日正午～午後9時(日曜は午後6時まで)
県央保健所	☎629-6574	平日午前9時～午後4時
県精神保健福祉センター	☎622-6955	平日午前9時～午後6時



## 小さな「つなぐ」が命を救う ～ゲートキーパーとは? 一人一人ができること～

皆さんは「ゲートキーパー」という存在をご存じですか?

ゲートキーパーは「悩んでいる人に気づき、声を掛けてあげられる人」のことです。資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。

周りで悩んでいる人がいたら、優しく声をかけてあげてください。声を掛けることで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。そのような行動が、周囲の人の命を守るきっかけになるかもしれません。

ここでは、周りの人を支えるために大切な4つのポイントや、相談先などを紹介します。

## 「ゲートキーパー」何をする?

特別な活動は何もありません。さりげない行動が、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。大切なのは「寄り添う心」。何一つ、専門的な知識は必要なく、もしかすると「当たり前」に、次のようなことに取り組んでいる方もいるでしょう。

### 変化に気付く

家族や仲間の変化に気を配りましょう。さまざまな心の悩みを抱える人が発するサインは、ささいな言葉や仕草に現れます。

### 相談先につなげる

悩んでいる人に、早めに専門家に相談するように促しましょう。心の病気や社会的・経済的な悩みを抱えているようであれば相談機関や医療機関の相談につなげましょう。

### じっくり耳を傾ける

悩んでいる方の気持ちを尊重し、時間を掛けて、ゆっくり話を聞きましょう。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、安易に励ましたりせず、耳を傾け、相手を大切に思っていることを言葉や仕草で伝えましょう。

### 温かく見守る

悩んでいる人の体や心の様子を焦らず、優しく寄り添いながら見守りましょう。左の表を参考にしながら、必要に応じて周りの人と協力しながら、専門家にも情報提供しましょう。