



自殺を考えている人を救う命の番人

命の番人 ゲートキーパー になりませんか？

家族や仲間の変化に 気付いて、声をかける

家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべくはやく気づきましょう。

- 「疲れた」と訴える
- 元気がない
- 飲酒量が増えた
- 外出が減った

「ゲートキーパー」とは、周囲の人の自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることが出来る人のことです。1人でも多くの自殺を考える人を救うため、次の4つのポイントを意識しながら、できることから進んで行動を起こしてください。

本人の気持ちを 尊重し、耳を傾ける

「**手**を差し伸べ、話を聞くこと」は、絶望感を減らすための重要なステップ。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

早めに専門家に 相談するように促す

心の病気の兆候があれば、家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求めましょう。治療の第一歩は、相談機関や医療機関の専門家への相談です。専門医への相談につなげましょう。



暖かく寄り添いながら じっくりと見守る

身体や心の健康状態について自然に声をかけ、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。自然に対応し、家族や職場で体や心の負担が減るよう配慮し、必要に応じて主治医に情報の提供を。

★3月は自殺対策強化月間です。自殺対策やゲートキーパーについての詳細は「厚生労働省 自殺対策」で検索してください。



人権だより

【問合先】桂川町人権センター ☎65・1187

違う血の色 江口いと

いかに我が娘が愛しても あの青年の血が違う
結婚などはお断り 聴きたくないと言ったげな
A型 B型 O型と 型に種類はあるけれど
流れる血の色おなじ色 みんな赤いと思うけど
あなたの血の色どんな色 教えてくださいわたくしに
お勉強したいと思います 解放令出されて百余年
明治 大正 昭和経て 平成の世も早や六年
月日は夢と流れ去る 人の心も変わります
神の恵みの自然さへ 夏もあります冬もある
花咲く春も訪れる あっという間の人生を
変わらぬ差別いつまでも 胸に抱いて生きるより
捨てて笑顔で暮らしましょう あなたも 私も 地球人

「部落差別の解消の推進に関する法律」施行

新聞やテレビなどの報道でご存じだと思いますが、「部落差別の解消の推進に関する法律」が平成28年12月16日に施行されました。

この法律の第一条の目的には、次のように示されています。

「この法律は、現在もなお部落差別が存在するとともに、情報化の進展に伴って部落差別に関する状況の変化が生じている

ことを踏まえ、すべての国民に基本的人権の享有を保障する日本国憲法の理念にのっとり、部落差別は許されないものであるとの認識の下にこれを解消することが重要な課題である。(中略)部落差別の解消を推進し、もって部落差別のない社会を実現することを目的とする。」

まさに国をあげての「部落差別の解消の推進法」です。同問題を正しく理解し、一人ひとりの人権が尊重される社会の実現を目指しましょう。