

★3月は自殺対策強化月間です

「ゲートキーパー」とは、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、「命の門番」とも位置付けられる人のことです。自殺を防止するためには、次の3つのポイントを意識しながら、専門性の有無にかかわらず、できることから進んで行動を起こすことが大切です。

気づき

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。
- 「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です。時間をかけてできる限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、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

つなぎ

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、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、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、医療機関の専門家への相談から始まります。キーパーソンと連携して、専門医への相談につなげましょう。

見守り

温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な雰囲気ですべてを伝えて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 自然に対応するとともに、家族や職場での体や心の負担が減るように配慮しましょう。
- 必要に応じ、家族と連携を取り、主治医に情報を提供しましょう。

【相談先】 こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570・064・556
よりそいホットライン (24時間対応) ☎ 0120・279・338

子育て支援センター

Child Care

「ひまわりのたね」だより

【問合先】 子育て支援課 子育て支援係 ☎65・0081



梅野よしみ 保育士

■ だいじょうぶ だいじょうぶ

寒い間、冷たい土の中で根を伸ばしていたチューリップは、もうすぐ花を咲かせます。今年もこの時期を迎えました。

「ハイハイしたね」「昨日、歩きましたよ」「今、赤ちゃん返りでお母さんもお姉ちゃんも、つらいね」など、お母さんと共に成長を喜んだり、悩んだりしてきました。

小学校に入学する子、幼稚園や保育園に進む子も多くいます。入園の前に「ようちえん、いかない」と言い出した子もいます。あんなに楽しみにしていたのに。

はじめての園、はじめての先生、はじめての友だち、いっぱいのはじめてで不安もいっぱいなのでしょう。でもだいじょうぶ、だいじょうぶ！チューリップのように、家族の愛情の中

で根を伸ばし成長してきた子どもたちです。時間はかかって「たのしかった」と話してくれる日はきます。お家の方も心配でしようが今月は、いっぱい子どもと遊び、早寝早起き、3度の食事で生活リズムを心がけ、集団生活の一步を少しでもスムーズに踏み出せるように応援していきましょう。

私たち子どもたちを送る3月は、今までの子どもたちのいろいろな表情やしぐさを見てお母さんたちと笑ったことなど思い出します。これからもみんなを見守りながら、また子育て中の親子が、安心して遊べる場になるようにと気持ちを新たにしています。

子育て支援センター 「ひまわりのたね」

【開館】 月～金曜日 9～16時
【場所】 総合福祉センター
「ひまわりの里」内
【対象】 0歳から未就学の子どもとその保護者
※利用には保護者の付き添いが必要です
【利用料】 無料