

精神障がい者の家族の会

# 東大阪なごみ会

東大阪なごみ会世話人代表 高尾ひろみ

家族会の出会いの中から、たくさんの気づきを得て、自分に合った対処法をみつけていきましょう

学び合い 語り合い 支え合いましょう



《2020年10月8日例会》 参加者6名

次回例会 11月12日(木) 若江岩田駅前希来里ビル6階第1研修室

次々回例会 12月10日(木) 同 上

9月の例会同様にコロナ対策の健康チェックを済ませて例会を始めました。

10月のテーマ『ゲートキーパーとは?』

講師 中保健所 健康づくり課 岡本氏

自殺願望のある人は、健康 経済・生活 家庭 仕事 男女 学校 その他(孤独感 犯罪発覚 近隣関係)などの問題を抱えておられます。これらの問題は「生きることの阻害要因」(過労 生活困窮 育児・介護疲れ いじめや孤立等)であり、これを減らし「生きることの促進要因」(自己肯定感 信頼できる人間関係 危機回避能力)などを増やす事を通じて社会全体の自殺リスクを低下させる。これは自殺予防対策における基本理念です。<生きたい気持ちと死にたい気持ちの間を揺れ動く、絶望感 孤立感に陥る、自信を失い自分は価値がないと思う、苦しみが永遠に続くと思う、自殺だけが唯一の解決方法だと思ってしまう>このように思い詰めている人に、誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現する一つの方法として「ゲートキーパー」の存在があります。ゲートキーパーとは命の門番として、悩みのある人に気づき、声を掛け、話を聞いて、危険度をはかり適切な機関や支援者につなぎ、見守る人です。普段お付き合いのある人が、見るからに元気がなくげっそりしている、様子が以前と違い沈み込んでいる、表情が非常に暗い等が見られたら勇気を出して声を掛け、話を聞いてあげてください。そしてその地域の保健所や支援機関に相談することを勧めて下さい。悩みを抱えた人はすぐに元気になるわけではなく、温かく寄り添う事が大事で、とても大きなサポートになります。

《一言感想》

\*自殺の理解のお話を聞きましたが、本当に難しいアンケートでした。ゲートキーパーとは

「気づき、傾聴」という事なので話を聞いてあげるのが一番大事かなと思いました。\*自殺についての話を聞いていると頭が痛くなり、気持ちも苦しくなりました。私の周りでは(身近な人)では思い当たりませんが、今日勉強した事で元気がなかったり調子悪そうな人を見掛けたら、声掛けをしてみようと思います。\*自殺のアンケートの件、とても深刻に考えました。以前 息子が「俺は絶対に自殺はしない」と言った事が思い出されとても不安でした。私は自殺という言葉の口にするのも怖いので言わずに来ましたが、本人にとっては辛い思いをしていたのかもしてませんね。もっと心の中の言葉に注意していこうと思います。\*自殺の原因について、追い込まれる心理状態や悩みのある人に気づき、適切な声掛けが必要だと思いました。\*今回はとても重いテーマでしたが何方も真剣に話に聞き入りました。休憩後もコロナ禍の中で本当に困り果て、生きることに迷う人々に想いを寄せ、明日への希望が欲しいねと祈る、今日の例会でした。