

第二次いのち支える熊野町自殺対策計画

熊野町では、「つながりいのち支えるまち くまの」を基本理念に掲げ、自殺を「個人の問題」とせず、地域全体の課題として捉え、一人ひとりのいのちを大切にすまちづくりを進めていきます。

町民だれもが支えあい、自殺に追い込まれることのない社会を、地域みんなでつくっていきます。

大切な命を守るためにできること

～ 自殺は他人事ではありません ～

- 自殺やこころの病気について正しく知ろう
- ゲートキーパーになろう
- 悩みは一人で抱えずうちあけよう

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。大切な人の命を守るために「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか？

♡ SOSのサインを察知し、適切な支援につなげよう



♡ 気づく

家族や友人・知人など、いつもと違う様子に気づいたら、「しんどそうだけど、どうしたの？」と声をかけてみましょう。

♡ 聴く

大切な人が悩みを打ち明けてきたら、じっくり耳を傾け、話を聴いてみましょう。

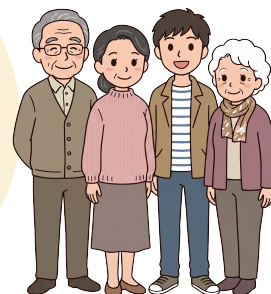


♡ つなぐ

本人の気持ちを受け止めてから、早めに医療機関などへの相談を勧めてみましょう。

♡ 見守る

自然に対応するとともに、身体やこころの状態に配慮しながら、あたたかく見守りましょう。



出産・子育て、経済的なこと、
介護や高齢者、障害のある人の生活など..

つらいことや苦しい気持ちを
伝えられる場所があります

各相談窓口は右のQRコードから
町ホームページをご覧ください。

