

topic.03 命の門番 ゲートキーパー

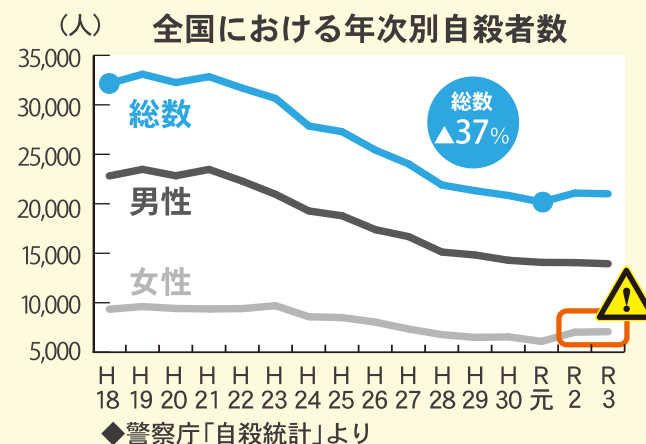
生きがいのあるいい枕崎市を目指して

自殺対策基本法が成立した平成18年と、コロナ禍以前の令和元年の自殺者数を比較すると、自殺者総数は37%減、男性は38%減、女性は35%減となりましたが、令和2年は自殺者総数が11年ぶりに前年を上回り、令和3年は女性の自殺者数が2年連続で増加となりました。コロナ禍の自殺の動向も踏まえつつ、令和4年10月「自殺総合対策大綱」誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、」が閣議決定されました。見直し後の大綱では、これまでの取り組みに加え、

- ・子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化
- ・女性に対する支援の強化
- ・地域自殺対策の取り組み強化
- ・新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進

などが追加され、総合的な自殺対策の更なる推進・強化を掲げています。

本市では「生きる支援」に関連



する事業を総動員して、全市民な取り組みとして自殺対策を推進するため、「枕崎市自殺対策計画」を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない、生きがいのあるいい枕崎市」の実現を目指していきます。

自殺対策の一環として、あらゆる分野の人材を対象に、ゲート

キーパー養成講座を行っています。悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのよう」に解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。一人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。



ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。

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、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、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。

私たちにできる一歩！

- ・普段から身の回りの人とコミュニケーションをとる
- ・変化に気がいたら、声をかけてみる

話を聴くためのポイント

- ・話しやすい雰囲気をつくる
- ・先入観を持たずに聴く
- ・質問をできるだけ控える
- ・相手の発言をじっくり待つ
- ・勝手な解釈や評価、批評はやめる

どんなことをしたらいいの？

以下の4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくり耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

もっと知りたい！

問合せ
健康課健康促進係 TEL72-7176

topic.04 認知症サポーター

認知症になっても安心して暮らせるように

コロナ禍での外出自粛は、高齢者の健康にも大きな影響を与えています。「密」を避けるため、自宅に閉じこもりがちになると、運動不足やコミュニケーション不足に陥り、認知症の進行を遅らせたり、発症を予防したりすることは難しくなります。

認知症になると行動・心理症状と呼ばれるさまざまな状態が生じますが、その中の一つに徘徊があります。徘徊は、本人にとっては意味もなく歩いているのではなく、「家に帰ろうとしている」「どこにいるかわからなくなった」等、何かしら理由があり歩いていると考えられます。

わが国の認知症者は2025年に700万人になると予想されています。そして認知症による行方不明者は年々増加し、2020年には17656人に達し527人が死亡しています。しかし、この人数は警察に行方不明者届が出さ



れた人に限っていて、実際はもっと多くの人が行方不明になっていると考えられます。

本市では、認知症高齢者支援対策の一つとして、地域や職場等において「認知症サポーター養成講座」を随時開催しています。

令和5年4月現在で延べ2443人が受講し、認知症についての正しい知識を学びました。また、認知症サポーター上級者育成講座として「認知症サポーターステップアップ講座」も定期的に開催しています。認知症サポーターステップアップ講座は、実践の場で必要となる認知症に関する知識や必要に応じて手助けをするための対応スキルの習得を目指すものです。これまで12名の「枕崎市おれんじボランティア」が誕生し、早速ボランティア活動を行っている方もいます。

枕崎市おれんじボランティアとは？

ステップアップ講座を受講したサポーターで、認知症の人とその家族に寄り添い、ともに歩む伴走者として、認知症になっても安心して暮らし続けることができる地域づくりに取り組みます。認知症カフェや認知症サポーター養成講座などでボランティアスタッフとして活動します。

私たちにできる一歩！

- ・認知症の人や家族に対して温かい目で見守る
- ・認知症に対して正しく理解し偏見をもたない
- ・認知症サポーター養成講座を受講してみる

認知症の方との対応のコツ

- ・驚かせない・急がせない
- ・自尊心を傷つけない

認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。

認知症サポーターが増えることで、認知症の人が住み慣れた地域でできる限り生活が送れるようまちづくりを推進していきます。

認知症サポーター養成講座を受講するには？

要望に合わせて開催しますので、地域包括支援センターまでご相談ください。

日時・会場

受講希望者と相談(土曜日・日曜日、祝日も可)

対象者

以下の条件を満たす団体

- ・おおむね10名以上
- ・市内に住む方、または市内に勤務している方で構成されている
- ※小学生から高齢者までどなたでも受講できます。
- ※企業、公民館、学校、老人クラブ等、さまざまな団体が受講しています。

費用

資料代や講師への報酬・謝金は必要ありません。

その他

受講後にはオレンジリングを配布します。

問合せ

地域包括支援センター TEL73-5131

