

高齢者の自殺対策

ゲートキーパー関連

小樽市の自殺の現状

●国から提供された、地域自殺実態プロフィール2024による 小樽市の重点課題

①高齢者

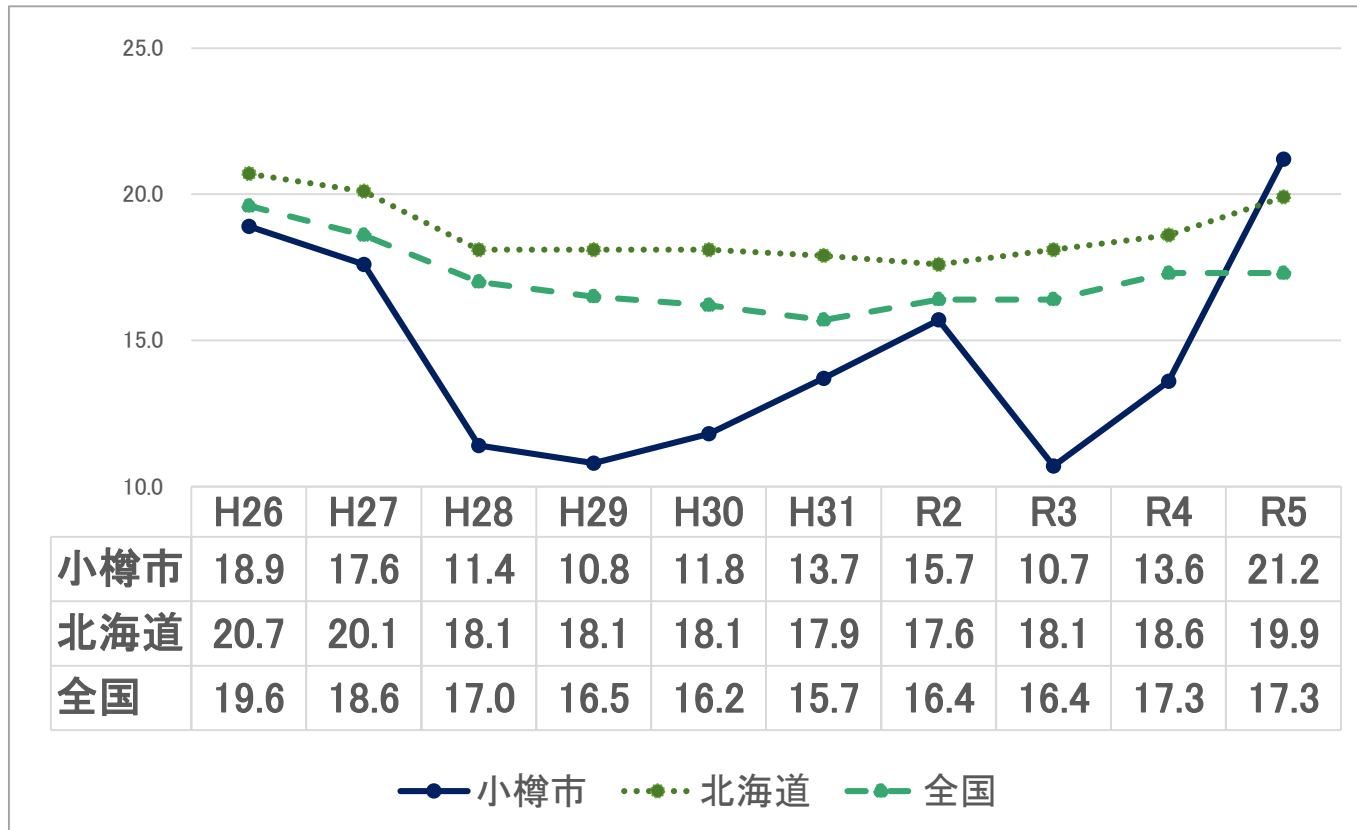
- ・包括的な支援のための連携の推進
- ・地域における要介護者に対する支援
- ・高齢者の健康不安に対する支援
- ・社会参加の強化と孤独、孤立の予防

②生活困窮者

③無職者・失業者

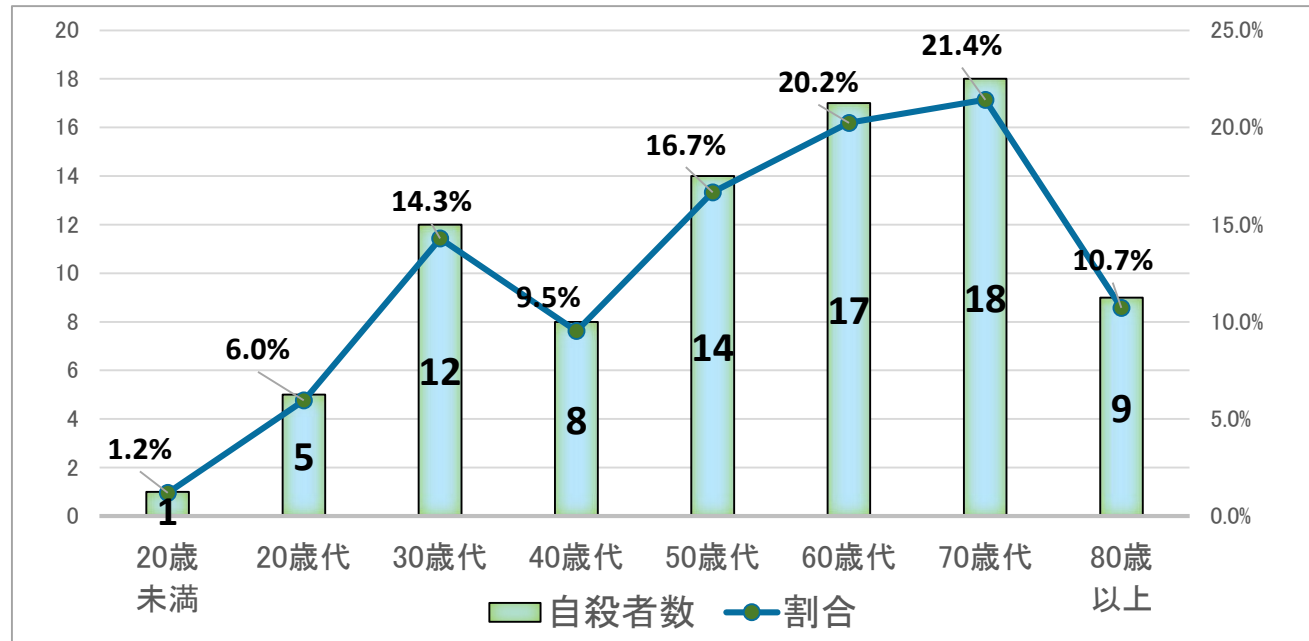
小樽市の自殺の現状

●自殺死亡率の推移



小樽市の自殺の現状

●年齢別自殺者数（平成31年～令和5年合計）



H31～R5 自殺者数	20歳 未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳 以上	合計
男性	0	2	10	4	4	13	9	3	45
女性	1	3	2	4	10	4	9	6	39

ゲートキーパーの4つの役割

●気づき

- ・「最近、ちゃんと眠れてる？」
- ・「どうしたの？ 何だか疲れているみたいだけど…」
- ・「私でよければ、話を聴かせて」

ゲートキーパーの4つの役割

●傾聴

- ・相手の「死にたい」気持ちを否定しない
- ・その気持ちを誠実に受け止める
- ・心配していることも伝える

ゲートキーパーの4つの役割

- つなぎ

- ・ 相談窓口にとどり着くまでの経路を確認
- ・ 相談に行く日時を一緒に決めて予約を入れる
- ・ 可能な範囲で、相談窓口等に同行する

ゲートキーパーの4つの役割

- 見守り
 - ・つないだ後もフォローする
 - ・急かすことのないよう注意する
 - ・時々声をかける

まとめ

あなたのそのひと声が、
生きる支えにつながるかもしれません。

そして、一歩踏み出した自分をねぎらうことも大切です。