

悩んでいる人の心に寄り添う 「ゲートキーパー」を知っていますか

春はストレスを感じやすい季節です。進学や就職で生活環境が変化すると、期待とともに不安を感じる人もいます。年度末で仕事が忙しくなることも一因となり、自殺者が増える傾向があります。

●あなたも誰かのゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけたり話を聞いたりして、必要な支援につなげ、見守る人のことです。「命の門番」とも言われ、悩みを抱える人の孤立を防ぎ、安心感を与

える存在です。特別な資格は必要なく、困っている人の気持ちに寄り添い、手を差し伸べることで、誰でもゲートキーパーになることができます。

●支援に困ったらすぐ相談を

悩んでいる人の話を聞くことは大切ですが、支援する側もストレスを受ける場合があります。自分だけで抱え込まずに、困ったときは専門機関に相談しましょう。保健センターでも相談を受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。

ゲートキーパーにできること ～4つの役割～

①気付き

まずは身近な人の変化に気付くことから始まります。周りに、元気がない・食欲がない・飲酒量が増えた・遅刻や欠勤が増えた・不眠や体調不良を訴える——などの症状の人はいませんか。

②声かけ

変化に気付いたら勇気を出して声をかけてみましょう。悩んでいる本人からは話づらいこともあります。「元気がないけど無理してない？」など、相手を心配していることを伝えましょう。

③傾聴

相手が安心して話せる雰囲気をつくりましょう。話を聞いたら「話してくれてありがとう」とねぎらいます。安易に励ましたり批判したりせず、相手の気持ちを受け止めることが大切です。

④つなぐ・見守る

問題の解決には専門家のサポートが必要な場合もあります。本人に了承を得たうえで保健センターや医療機関などにつなぎます。その後も見守りを続け、必要な時には相談に乗るようにしましょう。

4月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：20(木)の午前10時～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089(925)5110

●行政相談

日時：11(火)の午前9時30分～正午
場所：町民会館／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：18(火)の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

日時：11(火)の午前9時30分～正午
場所：内子町林業センター
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
2(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
9(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
16(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
23(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
29(土)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
30(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時～10時(平日・土・日曜日)

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
日	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

4月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
5(水)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
7(金)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
12(水)		内子保健センター	

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
20(木)	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	令和2年2月・3月生まれ

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
21(金)	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	令和3年8月・9月生まれ

1歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
28(金)	午前9時30分～10時	内子保健センター	令和4年2月・3月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155