

ゲートキーパーになろう!

人は誰でも落ち込むことがあります。これを読んでいるあなたも時には落ち込むこともあるでしょうし、もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。

少しでも元気になってもらうために何かできることがないか。でも何をしたらよいのかわからない。と悩んだことはありませんか？

そんな時は、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから始めてみてはどうでしょうか。

そんな行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。



◎「ゲートキーパー」とは

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。

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくりと耳を傾ける

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



◎今、ゲートキーパーとして悩んでいる人を支えている人へ

友達や家族の相談にのっていると、「悩みを聞くのがつらい」など、自分が疲れてしまう時があるかもしれません。そんなときは、すべてを抱え込む必要はなく、少し休んでみてはどうでしょうか。まずは自分の心を大切にしてください。

そのような時には、ゲートキーパーとして支える側のあなたが支援を受けることも一つの解決方法です。自分一人で抱え込まないで、他の友達や家族、場合によっては相談窓口、専門家等に相談することで、大切な方にさらに適した支援が届けられることがあります。「支え方がわからない」などの悩みを抱えた場合も、相談窓口や専門家等に相談してみてください。

また、「誰にも言わないで」という悩みを打ち明けられた時、誰かに相談することをためらうこともあるかもしれません。そんな時でも、本人の名前を出さず、本人を守りながら、よりよい支え方を相談することは可能です。一人だけで支えるのではなく、「あなたの応援者」を見つけることでよりよい支援が届けられるかもしれません。



第 2 5 9 号

2023年10月1日発行

編集・発行

和東町人権啓発課

(人権ふれあいセンター内)

TEL 0774-78-3488

FAX 0774-78-3212



みんなで築こう 人権のまちづくり



人権の花運動



人権の花運動は、昭和57年度から実施しており、学校等に配布したスイセン等の花の苗を子どもたちが協力して育てることによって、生命の尊さを実感し、その豊かな心を育み、優しさと思いやりの心を体得することを目的としています。

和東町でも10月26日に和東小学校と和東保育園でスイセンの球根の贈呈と植付け式をおこなう予定です。

スイセンには尊敬や思いやりという花言葉があるので、子どもたちにも愛情や思いやりの心を持って、みんなで仲良く育ててほしいと思います。



各種料金の支払いができます

町民税

国民健康
保険税

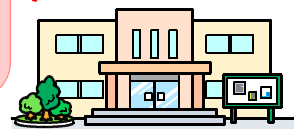
固定
資産税

軽自動車
税

上下水道料金

介護
保険料

人権ふれあいセンター



※し尿汲み取り券の販売もおこなっています

ひとりで悩まず、まず相談を！

人権擁護委員が無料・秘密厳守で相談に応じます。悩みや不安を抱える人々の相談を受け、その問題の解決や解消を援助します。人権にかかわるご相談は、『特設人権相談所』にお越しください。

10月の相談日

月日・・・10月27日（金）
時間・・・午後1時30分～4時
場所・・・人権ふれあいセンター

人権啓発課（人権ふれあいセンター内）でも人権に関わる相談を随時おこなっていますので、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

和東町人権啓発課
（人権ふれあいセンター）

TEL 0774-78-3488

FAX 0774-78-3212

