「ゲートキーパー（GK）って知っていますか？」

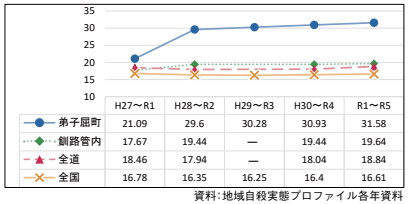
今月の保健師
渡邊　麻依子 さん

ようやく秋が来たように感じます。今年の夏も暑かったですね。皆さん、体調は変わらず過ごされていますか？10月10日は『世界メンタルヘルスデー』とされており、今年のテーマは「～つながる、どこでも、だれにでも～」。今回はこの「つながる」に焦点を当ててお話ししていきたいと思います。

≪町の現状≫

日本の自殺者数は平成10年に3万人を超え、平成21年頃から減少傾向ではあるものが依然年間2万人を超えています。本町の自殺死亡率は、5か年平均でも全国全道を大きく上回る結果となっており、町では平成31年から「いのち支える弟子屈町自殺対策計画」を策定、その中にゲートキーパーを養成するという行動計画を掲げてきました。

▶自殺死亡率(人口10万対)の推移



	H27～R1	H28～R2	H29～R3	H30～R4	R1～R5
弟子屈町	21.09	29.6	30.28	30.93	31.58
釧路管内	17.67	19.44	—	19.44	19.64
全道	18.46	17.94	—	18.04	18.84
全国	16.78	16.35	16.25	16.4	16.61

資料：地域自殺実態プロファイル各年資料

≪ゲートキーパーとは？≫

ゲートキーパーという言葉は、平成19年6月に閣議決定された自殺総合対策大綱において、重点施策の1つとして掲げられ国内でも広がりました（もともと海外で広く使用されてきた概念でした）。

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。家族や友達などに対して普段から実践している方もいるかもしれませんね。特別な研修や資格がなくても、誰でもなることができます。声をかけあう機会が増えることで、相手の変化に早く気づき、少しでも不安を和らげてあげられる可能性が高まります。ゲートキーパーには「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、どれか1つだけでも実践できればいいとされています。『自殺予防』と聞くと、「自分には荷が重い…」「そこまでできないよ…」と思う方も多いと思いますが、自殺に関わらず、心の健康は1人で解決することは難しいです。ゲートキーパーの方が気づいたことを、役場の保健師に教えてくださることも、大きな支援の1つになります。

気づき　傾聴
つなぎ　見守り

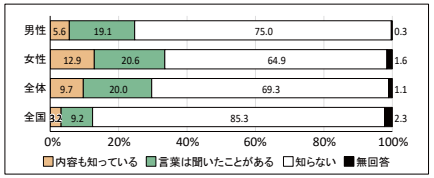
≪ゲートキーパーの方の心も大切に≫

相談を受けていると、自分の心が疲れてしまう時もあるかもしれませんが、それは悪いことではなく、自分自身の休養が必要な時だと思います。先ほどもお伝えしたように、すべてを1人で抱え込む必要はありません。少しでも悩んだり、対応に困ったりした時は保健師までご相談いただけたら嬉しいです。みんなで考えることで、よりよい対応が見つかるかもしれませんね。

≪さいごに≫

町としては、まずはゲートキーパーの認知度を高めていきたいと考えています。そのためには、多くの町民の方がその言葉について触れる機会を増やしていきたいです。特別な研修がなくても大丈夫と言いましたが、ゲートキーパーの役割や心の健康について学ぶことができる『ゲートキーパー研修』というものがあります。町内の会社・事業所・自治会など団体向けに研修もできますので、ぜひ健康推進係保健師（☎482-2935）までご相談くださいね。

▶ゲートキーパーの認知度



資料：令和５年度総合健診アンケート、令和３年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省）

メンタルヘルス講演会を実施します

▼11月19日㈬　18～19時
▼講師：株式会社ここから　村本好孝　先生（精神認定看護師）
▼演目：『未定』
※詳細については、後日チラシにてお知らせします。楽しみにお待ちください。

むし歯のなかったお子さん

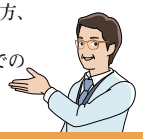
三谷（みたに）　侑誠（ゆうせい）くん
黒滝（くろたき）　知那（ちな）ちゃん
中島（なかじま）　胡巴（こと）ちゃん
加納（かのう）　なぎちゃん

新型コロナワクチン・インフルエンザワクチン接種の助成を行います

新型コロナワクチン、インフルエンザワクチンともに、罹患の予防、罹患した場合の合併症や重症化、死亡リスクを抑える効果があります。かかりつけの医師などと相談の上、期日までに接種しましょう。

	新型コロナワクチン	インフルエンザワクチン
実施医療機関 接種開始日などの詳細は各医療機関にお問い合わせください。	• 摩周厚生病院　☎482-2241 • 美里クリニック　☎482-8888 • 川湯の森病院　☎483-3121 ※ワクチンの在庫がなくなり次第終了となる医療機関もありますので早めに接種しましょう。 ※予防接種を希望する方は、ワクチンの取り寄せに時間がかかる場合がありますので、各医療機関に必ず予約をしてください。	
助成期間	10月１日㈬～令和８年３月31日㈫まで	
助成対象（定期接種）	• 満65歳以上の町民 • 満60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者	
助成対象（任意接種）	なし	• 満１歳～中学３年生の方 • 妊婦の方
助成回数	１回	• １回 • 満１歳～小学６年生は２回
自己負担金	２，０００円	• １回目　１，０００円 • ２回目　　５００円

- 予防接種の際は町民であることと年齢が確認できる保険証などを提示してください。妊婦の方、幼児・小学生・中学生の方は、母子手帳もご持参ください。
- 長期にわたり町外の医療機関に入院中の方、施設に入所されている方は上記以外の医療機関での接種もできますので、下記までお問い合わせください。
- 他の予防接種と接種間隔を空ける必要はありません。



問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係☎４８２-２９３５（課直通）

牧場で弟子屈の食について考える

渡辺体験牧場・町民ツアー開催

てしかがえこまち推進協議会・食文化部会では、「ファストフードからスローフードへ」を部会の活動目標に掲げ、地産地消を推進するためにさまざまな活動を行っています。

このたび、本町の食材をより深く学ぶ機会を作りたいと、「渡辺体験牧場」さんのご協力で、初めての町民ツアーを企画しました。ツアーでは、渡辺さんによる牛の一生や食についてのお話を聞き、乳しぼりやバター作り、アイスクリーム作りを体験します。このツアーが身近な牛や牛乳について改めて考えるきっかけとなり、日々の暮らしがいっそう豊かなものになればと願っています。ぜひお早めに申し込みください。

＜内　容＞
主　　催：てしかがえこまち推進協議会　食文化部会
日　　時：11月8日㈯10時～12時
場　　所：渡辺体験牧場（弟子屈原野646-４）
対象・定員：主に町内在住の方　20人程度
※先着順・10月31日㈮までに申し込みください。
※大人を対象としていますが、お子様連れでの参加も可能です。
小学生以下のお子様は保護者同伴とし、参加費は同額となります。
参　加　費：おひとり1,000円（体験料含む）

申し込み
※こちらから申し込みください。

問い合わせ先／同協議会事務局（役場観光商工課内）☎４８２-２９４０（課直通）