

ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき(①気づき)、声をかけ話を聴いて(②傾聴)、必要な支援につなげ(③つなぎ)、見守る人(④見守り)のことです。特別な資格は必要ありません。

「こころが疲れていると、自身の変化に気づきにくいことがあります。身近な人で「いつもと様子が違うな」と感じたら、次の対応を心掛けてみてください。不安な気持ちを和らげ、こころの健康を回復する手助けになるはずです。」

① 気づき

「変化に気づいて、声をかける」

「元気がない」「イライラしやすい」など、いつもと違う様子に気づいたら「眠れていますか?」など声をかけましょう。

② 傾聴

「相手を尊重し、耳を傾ける」

本人の気持ちを尊重しながら、ゆっくり時間をかけて話を聴きましよう。

③ つなぎ

「早めに専門家に相談するよう促す」

必要に応じて、公的相談機関や医療機関などの専門家へ相談につなげましょう。

④ 見守り

「寄り添いながら、じっくりと見守る」

焦らず、優しく寄り添いながら見守りましょう。

地域で見守るゆいまーるの輪

市では、ゲートキーパー養成研修会をはじめ自殺予防の研修会などを開催しています。ここでは、令和元年度の様子を紹介いたします。

「ゲートキーパー養成研修会」

令和元年9月25日、民生委員児童委員(地域福祉部)を対象とした「ゲートキーパー養成研修会」が行われました。地域住民と接する機会の多い民生委員・児童委員に、身近に起こりえる事例を交えながら心の健康や自殺関連行動について学びました。参加者からは「対象者に繋がる研修を受けることは参考になった」「研修で学んだことを民生委員活動に活かしたい」との意見が聞かれました。



研修会の様子 (令和元年9月)

「若者のこころの健康づくり研修会」

令和2年1月8日、専門学校生を対象とした「若者のこころの健康づくり研修会」を実施。映像やワークを取り入れながら、若年層の心の健康の保持・増進、生活上の困難やストレスに直面したときの対処方法について学びました。参加者のアンケートより、「悩んでいる人がいれば、気づき・見守ることが大切だということがわかった」「自分自身も周りの人や色々なものに支えられていることに気づくことができた」との感想が寄せられました。

不安や悩みを抱えている人へ

1人で悩まず、ご相談ください。

那覇市ホームページでも相談窓口を案内しています。



■ こころに関する相談

相談機関	電話	利用時間	備考
那覇市保健所 精神保健福祉相談室	☎853-7973	月～金： 9時～11時30分、 13時～16時30分	心の相談、アルコール問題など
男性相談 (ている相談専用電話)	☎868-4011	日、月：10時～16時 ※電話相談のみ	男性職員対応
相談室「ダイヤルうない」 (なは女性センター)	☎861-7515	月～土：9時～12時、 13時～17時	
那覇市子育て応援課 子育て支援室	☎861-5026	月～金： 8時30分～17時15分	子育てに関する悩みや相談
青少年ダイヤル「なは」	☎832-7867	月～金：9時～12時、 13時～17時	若者に関すること
那覇市 チャーがんじゅう課	☎862-9010	月～金： 8時30分～17時15分	高齢者に関する相談
こころの電話相談 (沖縄県立総合精神保健福祉センター)	☎888-1450	月、水～金： 9時～11時30分、 13時～16時30分	
いのちみつめる無料法律相談 ※要予約	☎943-3748	月～金： 9時30分～16時	相談時間は30分

■ 休日・時間外、緊急な精神科受診の相談

相談機関	電話	利用時間
精神科救急医療 情報センター	☎889-8893	月～金：17時～翌9時 土日祝日：9時～翌9時
沖縄いのちの電話	①☎888-4343 ②☎0120-783-556 (②は毎月10日のみ利用可能)	①10時～23時(年中無休) ②8時～翌8時
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間対応(年中無休)

■ 経済的なことに関する相談

相談機関	電話	利用時間	備考
那覇市 福祉相談室	☎862-0515	月～金： 9時～11時30分、 13時～16時30分	生活保護に関する相談
那覇市就職・生活支援 パーソナルサポートセンター	☎917-5348	月～金：9時～12時、 13時～16時	就職や生活支援に関する相談
那覇市市民生活安全課 ※要予約	☎862-9955	月～金： 9時～12時、 13時～16時	多重債務相談、消費生活相談など
司法書士総合相談 センター ※要予約	☎867-3577	【予約受付】 月～金：9時～17時 【相談】 火、木：14時～16時	相談時間は30分
法テラス・ サポートダイヤル	☎0570-078374	月～金：9時～21時 土：9時～17時	法的トラブルなどの相談

※相談日は基本的に土・日・祝日・年末年始を除きます。
※通話料は相談者負担となります。

■ 生活資金の相談 —新型コロナウイルス感染症の影響を受けた人へ—

社会福祉協議会では、新型コロナウイルスの影響により、失業や休業などで生活資金に悩んでいる人に向けた生活福祉資金貸付を行っています。

- ①緊急小口資金：最大20万円
 - ②総合支援資金：単身世帯は15万円以内、その他は月20万円以内
- 相談・申込先▶那覇市社会福祉協議会 受付期間▶令和3年3月末まで
☎857-7766 [受付時間：9時～16時]

その他の新型コロナウイルスに関する支援制度については那覇市ホームページをご確認ください。



てるまさリースバック

売っても住むーず

自宅をすぐに現金化そのまま住める安心感

お気軽に相談下さい

- ✓ お支払いは最短で5営業日
- ✓ 「買戻し(再購入)」も可能です
- ✓ 売却後もそのまま住めます
- ✓ 住宅ローンが残っていても大丈夫

軍用地のご相談も可能です

自宅を「売ってもそのまま住める」資産活用法です。

リースバックとは、所有している家を売却して現金化した後に、あらかじめ住む期間を取り決めたリース契約を交わし、賃貸住宅としてそのままお住まいいただける[※]というサービスです。将来的に、売却した家を買戻すことも可能です。
※条件により期間は変動致します。(基本的に延長、更新、再契約はできません)

お問合せはこちら

株式会社てるまさリース
TEL:098-888-2940