

救急☆3分トレーニング

Vol. 32

救急課 高度救急研修センター



この「救急☆3分トレーニング」は、救急隊員が日ごろ疑問に思っていることや、知っているようで知らないこと、何となく他人に聞くのが恥ずかしいことなどを、分かりやすく、3分以内で解決するトレーニングです。新しい隊員さんだけでなくベテランさんも、出動の合間にササッと御覧いただき、今後の救急活動に役立ててください。

★「ゲートキーパー」を知っていますか？



ゲートキーパーとは、「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人」のことです。深刻な悩みを抱え、自ら死を選択する人を救うためには、ゲートキーパーの存在が必要です。

ゲートキーパーは専門家である必要はありません。5つの役割を意識して関わっていくことで、みんながゲートキーパーなのです。

1. 気づき

家族や仲間の変化（眠れない、食欲がないなど）に気づきましょう。

2. 声かけ

悩んでいることに気づいたら、声をかけてみませんか？

3. 傾聴

相手の気持ちを尊重しながら、話に耳を傾けます。

4. つなぎ

必要であれば、早めに精神科や心療内科などの専門機関への相談を勧めましょう。

5. 見守り

お問合せ窓口／京都市こころの健康増進センター <http://kyoto-kokoro.org/>

つなげたあとも、身体やこころの状態について、自然な雰囲気で見守りましょう。

救急隊員や指令センター員は、自殺リスクのある方と接する機会も多いので、一人ひとりがゲートキーパーとして適切に対応できるよう心掛けてください。

3月は「自殺対策強化月間」です。

