

# 国際交流サロン

2月の「世界のランキング 1・2・3」は世界3大宗教建造物ランキングです。さあ、世界のことを知って交流を始めましょう。

## 「世界のランキング 1・2・3」 世界3大宗教建造物ランキング

- 1位 サン・ピエトロ聖堂（バチカン市国 バチカン市）  
世界最大のキリスト教の教会建築、床面積は2万3,000平方メートル
- 2位 パルテノン神殿（ギリシャ アテネ）  
ギリシャ古代建築の最高峰、装飾彫刻はギリシャ美術の傑作
- 3位 法隆寺（日本 奈良県生駒郡斑鳩町）  
世界最古の仏教建築物、木造建築として国際的に著名

参考：パルテノン神殿の柱のエンタシス様式は法隆寺回廊の柱の様式に伝わったとされています。



協会長から市長へ復興支援金を寄付しました(H23.12.19)

昨年12月19日、笠間市国際交流協会では「ありがとう」はがき事業収入、273,900円を東日本大震災の復興支援金として、笠間市に寄付いたしました。「ありがとう」はがき復興アクションにご協力くださった皆様ありがとうございました。

### 3月の国際交流情報

- ☆3月3日(土) ひな祭り・英語の絵本読み語り会  
講師：母国語を英語とする外国人  
会場：子育て支援センター「くりのこ」(市民センターいわま)  
時間：午後3時～4時
- ☆日本語教室（友部公民館 午前10時～）  
3月3日（土）、10日（土）、17日（土）

### ひな祭り・英語の絵本読み語り会の参加者募集

3月3日のひな祭りに、外国人講師に母国語の英語で大型絵本を読んでいただき、一緒に折り紙遊びをします。親子で参加できる国際交流です。2歳以上のお子様から小学生までが対象です。親子で国際交流に参加してみませんか。  
参加費：無料 定員：親子15組まで（先着順）

問合せ：一般社団法人 笠間市国際交流協会 Tel090-2761-8711（木村 美枝子）

## 笠間を元気にするネットワークづくり

11月の健康コラム(5)

### 誰もがゲートキーパー

ゲートキーパーという言葉の意味をご存知ですか？今回はこの言葉についてお話しします。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。ゲートキーパーには次の4つの役割があります。

#### (1) 気づく

悩んでいる人の危機のサインにまず気づきましょう。例えば、近所と実際しなくなる、職場に行かなくなる、成績が急に落ちる、ゆううつと訴えるなどの態度の変化が見られたら注意が必要です。「生きている意味がない」などの発言をする、大切なものを処分する、危険な行為を行うなども、サインとなります。

#### (2) 声をかけ、話を聴く

危機に気づいたら、「元気がないみたいだけど何かあった？」と声をかけてみましょう。そして、まずはじっくり話を聴き、相手の考えが受け入れられなくても、論じたりとがめたりはせず、「それはつらいね」と共感することが大切です。

す。「なんとかなるよ」などの安易な励ましは逆効果です。

#### (3) つなぐ

精神的危機がわかったら、相談機関につないでください。笠間市には社会福祉課、市保健センター、社会福祉協議会をはじめ悩みの内容や地域によりさまざまな相談窓口があります。

#### (4) 見守る

専門機関につないだ後も、ぜひその方を温かく見守ってください。身近な人の見守りが何よりサポートになります。

つまり、ゲートキーパーの役割とは、自殺予防に限らず、さまざまに悩んでいる人に対し地域の絆の中でもともと行われていた支援活動なのです。ですから誰もが互いのゲートキーパーになることができます。人の絆で命を救うことができましたら、素晴らしいことだと思いませんか？

「笠間を元気にするネットワークづくり」事務局  
（筑波大学精神神経科グループ  
太刀川研究室内）  
E-mail: kasama-genki@  
tsukuba-psychiatry.com