



あなたもゲートキーパーの輪に加わりませんか？

ゲートキーパーとは

「命の門番」という意味があり、自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」...

うつ 借金 死別体験 過重労働
配置転換 昇進 引越し 出産

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。
一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう



ゲートキーパーの役割

声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れてますか？(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど...
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？



早めに専門家に相談するよう促す

つなぎ

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口確実に繋がることできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

見守り

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

誰でもゲートキーパー手帳(第二版)より抜粋

あなたや、あなたの大切な人が「生きていることがつらい」と思ったら...

・うつやこころの健康のこと

竜王町自立支援課(障がい福祉係) 平日8:30~17:15 TEL:0748-58-5323

東近江保健所 平日8:30~17:15 TEL:0748-22-1300

こころのサポートしが 毎日16:00~21:00 LINE相談 →→→ LINE友だち登録

こころの電話相談 毎日10:00~12:00、13:00~21:00 077-567-5560

滋賀いのちの電話 金・土・日・月 10:00~20:30 TEL:077-553-7387

自殺予防いのちの電話 毎日16:00~21:00、毎日10日 8:00~翌日8:00



・からだの健康のこと

竜王町健康推進課(健康づくり係) 平日8:30~17:15 TEL:0748-58-1006

りゅうおう健康プラン 概要版

令和6年3月 発行

発行・お問合せ：竜王町健康推進課(保健センター)

竜王町大字小口5番地1

TEL:0748-58-1006 FAX:0748-58-1007