

こころと いのちの支援

傾聴

声かけ

気づく

つなぎ
見守り



ゲートキーパーとは…

ゲートキーパー（Gatekeeper）とは、「門番」という意味です。
自殺対策におけるゲートキーパーとは、「地域や職場、教育、その他
様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を
受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される
人」のことです。

ゲートキーパーの心得

- ☐ 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- ☐ 温かみのある対応をしましょう
- ☐ 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ☐ 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- ☐ 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- ☐ 心配しているということを伝えましょう
- ☐ わかりやすく、かつ、ゆっくりと話をしましょう
- ☐ 一緒に考えることが支援です
- ☐ 準備やスキルアップも大切です
- ☐ 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口
等）を知っておきましょう
- ☐ ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

**まずは声をかけることから
始めてみませんか。**

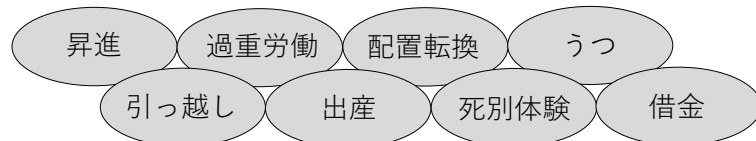


令和元年〇月発行

発行 墨田区
編集 墨田区保健所保健予防課精神保健係
電話番号 03-5608-6506

気づく

元気がない、食欲がない、眠れていないようだ
身近な人の様子が「いつもと違う場合」



もしかしたら悩みを抱えていませんか？

生活などの「変化」は悩みの大きな要因となります。
一見幸せそうに見えることでも、本人にとっては
大きな悩みになることがあります。

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。

「元気がないけど大丈夫？」
「よかったら、はなして」



- ◇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。
- ◇ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

「話してくれてありがとうございます」
「大変でしたね」「よくやってきましたね」

いのちを支える

声かけ

声掛けの仕方に悩んだら…

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？

- ◇眠れてますか？
(2週間以上続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。
- ◇なんか元気がないけど、大丈夫？
- ◇何か力になれることはない？



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ように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連絡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。
- ◇一緒に連絡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、連絡先へのアクセス(交通手段、経費等)の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

見守り

- ◇暖かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。
- ◇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。