



誰もがゲートキーパーに ～気付きと絆で支えるいのち～

身近な人や大切な人が、落ち込んでいたり、いつもと違う様子だったりすると、心配になることがあります。そんな時に「自分に何かできることはないかと思うけど、何をしたらよいか分からない」と悩んだことはありませんか？そのような時は、勇気を出して、まずは優しく声を掛けてみましょう。その行動がゲートキーパーの第一歩になります。

「ゲートキーパー」とは

ゲートキーパーとは「悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人」のことです。特別な研修や資格は必要なく、難しく捉える必要はありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、優しく声を掛けてみてください。声を掛け合うことで、悩みや不安が少しずつ和らぐかもしれません。

また困ったときには、一人で抱えず、相談窓口や専門家の力を頼りましょう。

ゲートキーパーの4つの役割

ゲートキーパーには、4つの役割があります。

【変化に気付く】



気付く・
声をかける

家族や友人の変化に気付いて声を掛ける

例 家族や友人、知人の変化に気付いたら「何か元気ないけど大丈夫？」「何か力になれることはない？」などと声を掛け、無理に答えなくてもよいことを伝えましょう。

【じっくりと耳を傾ける】



聴く

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

例 本人が話しやすい環境をつくり、真剣な態度で受け止めましょう。相手の感情を否定せずに対応すること、聴いたら「話してくれてありがとう」「大変でしたね」など労いの言葉を伝えることも大切です。

【支援先につなげる】



つなぐ

必要に応じ、早めに専門家に相談するよう促す

例 相談者に丁寧に情報提供をしましょう。可能であれば、本人の理解を得たうえで、代わりに窓口につながったり、一緒に出向いたりできると相談者も安心されることでしょう。

【温かく見守る】



見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

例 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。

市は、出前トークとして、自らの心の健康を保つ方法や悩んでいる人を支援する方法を学ぶ「心の健康づくり～自分と大切な人の命を守るために～」、自殺の現状や悩みを抱える人への相談支援の心構えを学ぶ「自殺予防ゲートキーパー研修」を実施しています。

ゲートキーパー犬 ボク



ゲートキーパー犬「ボク」

いつもそばにいて見守ってくれる存在を表しているキャラクター



ホームページ
「こころの健康づくり」



出前トークの受講を希望する場合は、行政管理課広報統計係（☎0824-73-1159）に申し込みください。