



「いつもと違う・・・」と 気づいたら

～「ゲートキーパー」になりませんか～

監修／山本晴義 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長

「ゲートキーパー」は、大切な人、身近な人の悩みに気づき、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。「命の門番」という意味でゲートキーパーと呼びます。

あなたのまわりの人に、「なんだか元気がない」「何か悩んでいる」人はいませんか？ 声をかけ、話を聞くことで、救えるかもしれない命があります。

「いつもと違う」と気づいたら、まずは勇気を出して声をかけることから始めてみませんか？

身近な人の「いつもと違う」に 気づいてください

心のSOSは、身体面、心理面、行動面さまざまな形であらわれます。大切な人、身近な人のいつもと違う様子に気づいてください。

こんな変化は ありませんか？

- ☐ 元気がない・疲れているようだ
- ☒ よく眠れていないようだ
- ☐ 食欲がないようだ
- ☐ 体調不良（体の痛みや倦怠感）のようだ
- ☐ 飲酒量が増えている
- ☐ 身だしなみに気をつけなくなった



自殺につながる サインや状況

思いあたることがあれば、
右ページを参考に
声をかけたり、話を聞いたり
してみよう

- ◆ 過去の自殺・自傷歴
- ◆ 身近な人との死別など喪失体験
- ◆ いじめ、家庭問題などの苦痛な体験
- ◆ 失業、リストラ、多重債務、生活苦などの問題
- ◆ うつ病や精神疾患、身体疾患での病苦など
- ◆ 支援者がいない、社会制度が活用できないなど
ソーシャルサポートの欠如
- ◆ 自殺につながる危険な行動・手段に
及びやすい環境など
- ◆ 自殺につながりやすい心理状態
（自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲嘆、諦め、不信感）
- ◆ 過度な飲酒、薬物の乱用など
- ◆ 危険行動
（道路に飛び出す、飛び降りようとするなど）

※出典：厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳【第2版】」
を一部改変



4人に1人が「本気で自殺を考えたことがある」※

自殺に追い込まれてしまう状況は決して特別なものではなく、身近な問題が連鎖・深刻化して引き金になっています。自殺は誰もが関係する問題です。

※厚生労働省「平成29年版自殺対策白書」
COLUMN3『日本財団自殺意識調査2016』について
対象：20歳以上の男女



勇気を出して声をかけてください

心のSOSに気づいたら、勇気を出して、声をかけてみましょう。声をかけることで、悩んでいる人を孤立させないことが大切です。

また、うつ病などが疑われる場合は、医療機関など専門家につなぎましょう。



相手を尊重してじっくりと話に耳を傾けよう

相手の話をそのまま受け止めて、共感を示し、心配していることを伝えましょう。気持ちを否定したり、安易な励ましをしたりは逆効果です。



こんな対応は
NG!

元気出して!

〇〇さんは
もっと大変だよ

考えすぎだよ

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



専門家や相談窓口につなげよう

話を聞いて、必要であれば医師やカウンセラーなどの支援先（専門家や相談窓口）へつなぎましょう。確実につなげるために、相談者の了承を得た上で支援先に直接連絡をとって相談者につないだり、一緒に支援先に出向いたりしましょう。

S
N
S
で
相
談
し
た
い

* 生きづらびっと（NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク）

友だち追加（ID検索@yorisoi-chat）



* きもちよりそうライン

@ふくおかけん

LINE ID：@469xxbam



* あなたのいばしょ チャット相談 （NPO法人 あなたのいばしょ）



* 10代20代の女の子専用LINE

（NPO法人 BONDプロジェクト）



* DV相談^{プラス}（内閣府）

メール、チャット（チャット相談12～22時）〈電話でも相談できます ☎0120-279-889〉



電
話
で
相
談
し
た
い

* ふくおか自殺予防ホットライン ☎092-592-0783（年中無休24時間）

☎0120-020-767（月～金 16時～翌日9時／土日祝 9時～翌日9時）

自殺を考えている方などからの心の悩みに関する電話相談機関です

* 福岡いのちの電話 ☎092-741-4343（年中無休24時間）

自殺予防を目的とする電話相談機関です

* 北九州いのちの電話 ☎093-653-4343（年中無休24時間 ※非通知での電話は繋がりません）

☎0120-783-556（毎月10日 8時～翌日8時）

* 福岡精神保健福祉センター ☎092-582-7500（月～金 8：30～17：15）

相談窓口の情報が得られます。また、心の健康相談を実施しています。まずはお電話でお問合せください

* 田川保健福祉事務所 ☎0947-42-9307（月～金 8：30～17：15）

こころの健康・精神保健福祉に関する田川地域の相談機関です

* 心の相談電話（筑豊）☎0948-29-2500（月～金 18：00～21：00 祝日・お盆・年末年始を除く）

悩みを聞いてほしい方のための電話相談です

* #いのちSOS（NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク） ☎0120-061-338

おもい ささえる

* チャイルドライン[®]（18歳まで）（NPO法人 チャイルドライン支援センター）

☎0120-99-7777（毎日16～21時）通話料無料

チャットする・
つぶやく ▶



* 24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）

☎0120-0-78310 通話料無料

なやみ言おう

問い合わせ先

* 福智町役場健康子育て支援課 健康係 ☎0947-22-3700

＼ あたたかく見守る ～無理をせず あなた自身を大切に～ ／

専門家や相談窓口につないだあとも、必要があれば相談に乗るなど、あたたかく寄り添いながら見守ってください。その際、あなた自身の負担にならないように、無理をせず、自分自身の心の健康を第一に見守りましょう。