

# あなたも今日から ゲートキーパー



群馬県のマスコット  
「ぐんまちゃん」

つなぐ

## ◆専門の相談機関につなぐ

自殺の危険がある場合は、話を聴き、その場で相談機関へつなぐことが大切です。本人が直接相談できるのであれば、相談窓口を伝えてください。本人が相談できない場合は、本人に同意を取り、ゲートキーパーが相談窓口と連絡するとよいでしょう。

見守る

## ◆温かく寄り添いながら見守る

相談機関につなげてひと安心。でも日々の生活の中で「おやっ？」と再び気づくことができるのもゲートキーパーだからです。あいさつなど普段通りのコミュニケーションをとりながら見守ります。表情や会話での反応などに注意し、新たな気づきにつなげましょう。



## こころの相談窓口一覧

群馬県こころの健康センター	027-263-1156	9:00~17:00(月~金)	
こころの健康相談統一ダイヤル(自殺予防の電話相談)	0570-064-556	9:00~22:00(月~金)	
<県保健福祉事務所及び中核市の相談窓口>		8:30 ~17:15(月~金)	
前橋市保健所	027-220-5787	富岡保健福祉事務所	0274-62-1541
高崎市障害福祉課	027-321-1358	吾妻保健福祉事務所	0279-75-3303
渋川保健福祉事務所	0279-22-4166	利根沼田保健福祉事務所	0278-23-2185
伊勢崎保健福祉事務所	0270-25-5066	太田保健福祉事務所	0276-31-8243
安中保健福祉事務所	027-381-0345	桐生保健福祉事務所	0277-53-4131
藤岡保健福祉事務所	0274-22-1420	館林保健福祉事務所	0276-72-3230

\* 祝日、年末年始は受付を行っていません。



ゲートキーパーとは、身近な人の自殺のおそれなどのこころの危機に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。ゲートキーパーによる気づきは、悩みを抱えた人を、多くの人のネットワークで支えるための入り口となり、かけがえのない命を守る手助けになります。専門的な資格は必要ありません。いくつかのポイントを押さえ、少しの心掛けで、あなたも今日からゲートキーパーに！

群馬県こころの健康センター

## 気づく

### ◆家族や友人の様子が「いつもと違う」と感じたことはありませんか？

悩みを抱え、自殺を考えている人は、それまでと様子が変わったり、死についてほめかしたりと、何らかのサインを発していることがあります。そのサインから「いつもと違う」ことに気づくことが大切です。

#### ○周囲が気づくところの変化

##### 発言

- 「もう消えてしまいたい」
- 「もうこれ以上耐えられない」
- 「生きていくのが嫌になった」
- 「自分は誰からも必要とされていない」など

##### 態度

- 感情が不安定になる
- 投げやりになる
- 身なりに構わなくなる など
- 表情が乏しくなる
- 興味があったことに関心を示さなくなる

##### 行動

- 仕事や家事が今まで通りにできない
- 酒や薬物を大量に摂取する
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少する など
- 不眠を訴える
- 人づきあいが減り、ひきこもりがちになる



## 聴く

### ◆相手の話に耳を傾ける。

悩みは人に話すだけでずいぶん軽くなるものです。悩みを打ち明けられたら、まずは相手の話すことに耳を傾け、相手の気持ちを受け止めます。そして、打ち明けてくれたことや今までの苦勞を労いましょう。

#### ○相手の気持ちを受け止める言葉がけ



- (例) 「それは本当に大変でしたね」  
「とてもつらい思いをしているんですね」  
「つらかったですね」  
「よく耐えてきましたね」

#### ○避けたい言葉がけ



- (例) 「頑張ろうよ」「なんとかなるよ」  
「あなたにも問題があるよ」  
「つらいのはあなただけじゃない」  
「命を粗末にしてはいけません」  
「時間が解決してくれるよ」

#### ポイント

「相づち」をうつなど、こちらが真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えることが大切!



## 声をかける

### ◆いつもの様子と違うと気づいたら、ためらわずに声をかけてみましょう。

悩みはなかなか自分からは打ち明けにくいものです。周囲の人からのちょっとした声かけが、悩みを打ち明けるきっかけになるかもしれません。

#### ○声をかけるときのポイント

- 安心して話せる環境を作ります。静かで周囲に人が少ない場所が良いでしょう。
- 穏やかで温かみのある表情、声で話しかけましょう。
- 心配しているという気持ちを伝え、提案型のメッセージを送ります。  
(例) 「なんとなく元気がないようだけど、何かあったの？」  
「最近疲れているようだけど、調子はどう？」  
「私で良ければ話を聴かせてくれない？」  
「何か力になれることはありますか？」



#### ○「死にたい」と言われたら…

死にたい気持ちは、誰にでも話せるわけではなく、無意識に話せる相手を選んでいても言われています。

気持ちを打ち明けられたときは、話をはぐらかさず、耳を傾け、「相手の気持ちを受け止める言葉がけ」を使うとよいでしょう。

死にたいと言う人も、「死にたい」気持ちと「生きていたい」気持ちの間で揺れ動いています。つらい心境をじっくり聴いてもらうことで、本人の気持ちは楽になります。

