



ご存知ですか?? 『ゲートキーパー』

ゲートキーパーとは、家庭や地域、職場、学校など様々な場面で、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

【声かけの例】

- 眠れてますか？
- なんだか辛そうだけど、何か力になれることはない？
- 何か悩んでいることがあるの？よかったら話してみて
- 最近元気ないけど、心配だなあ



傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

【聴くための5つのポイント】

- 話しやすい雰囲気をつくる
- 先入観を持たずに聴く
- 質問をできるだけ控える
- 相手の発言をじっくり待つ
- 勝手な解釈や評価、批評はやめる



『ゲートキーパー』 4つの役割

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す。

- 紹介する場合は相談者に丁寧な情報を提供する
- 相談窓口に確実につながるように、(相談者の了承を得た上で) 家族や友人などに連絡する
- 相談場所や日時を具体的に設定し、相談者へ伝える

見守り

温かく寄り添いながら、ゆっくりと見守る。

- 専門家や相談窓口につないだ後も、必要があれば相談に乗ることを伝える



いのち
支える