

自殺予防週間

9月10日~
16日

「最近、ちゃんと休めてる？」その一言が、 命を守ることにつながります

「気づく・話を聴く・つなぐ・見守る」 あなたも身近な人を支える「ゲートキーパー」に

悩みを抱えている人は、「誰にも相談できない」「迷惑をかけたくない」と、一人で苦しみを抱え込んでしまうことがあります。そんな時、周りの人のちょっとした気づきや声かけが、命を守るきっかけになることがあります。

この機会に、身近な人を支える「ゲートキーパー」について知ってみませんか。



ゲートキーパーとは…

身近な人の違和感に気づいて声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。誰でも身近な人の「ゲートキーパー」になることができます。



1. 変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける



他にも声かけの例…

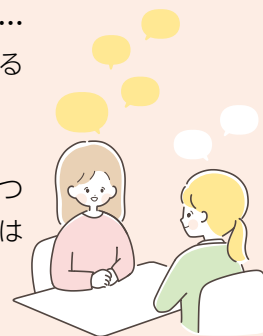
- 悩んでいることがあるの? よかったら話してみて
- 最近元気がないから、心配だよ

2. じっくりと耳を傾ける

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、批評はしない



3. 支援先につなげる

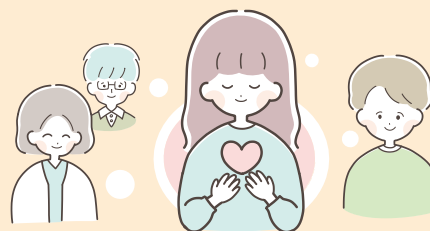
早めに専門家に相談するよう促す

- 紹介する場合は相談者に丁寧に情報を伝える
- 相談者の了承を得た上で、相談窓口確実につながるよう、家族や友人等に連絡する
- 相談場所や日時を具体的に設定し、相談者に伝える



4. あたたかく見守る

あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守る



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

こころの相談窓口

※①～③フリーダイヤル(無料)

①#いのちSOS(毎日24時間)

☎0120-061-338

②よりそいホットライン(毎日24時間)

☎0120-279-338

③チャイルドライン(毎日午後4時～9時)

☎0120-99-7777(子ども向け)



その他の
相談窓口



まもろうよ
こころ