



# ゲートキーパーになろう

～大切な人のいのちを守るために～



## ○ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、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。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

## ～ゲートキーパーの4つの役割～



### ①気づき

- ・眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、いつもと様子がちがうサインに気づいて、声をかけましょう。もしかしたら、悩みを抱えている可能性があります。

### ②傾聴

- ・相手の気持ちを考えながら、話を聴いてください。(寄り添う)
- ・本人を責めたり、安易な励まし、思いを否定することは避けましょう。
- ・話を聞いた後は、「話してくれてありがとう。」という気持ちを言葉にして伝えましょう。その場に一緒にいて、話を聞くだけでも救われます。

### ③つなぎ

- ・早めに専門機関に相談するよう促し、相談先について情報を伝えましょう。
- ・相談窓口につながる事ができるよう、本人の了承があれば、できるだけ一緒に相談に行きましょう。

相談先について詳しくお知りになりたいときは、裏面の相談窓口一覧をご覧ください。

### ④見守り

- ・相談先につないだ後も、様子を見守りましょう。  
時々声をかけて、「あなたのことを心配しているよ。いつでも相談にのるよ。」と気持ちを伝えましょう。

## ゲートキーパー自身のセルフケア

- ・話を聴くこともストレスになることがあります。  
誰かの力になろうとする時、自分自身を大事にすることも大切です。
- ・十分な睡眠をとり、自分なりのリラックス方法を試してみましょう。





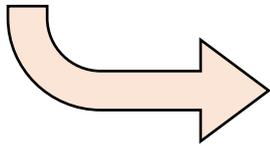
# 3月は「自殺対策強化月間」です



厚生労働省は、3月を「自殺対策強化月間」、9月10日～9月16日を「自殺予防週間」として、自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施しています。

ひとりで悩んでいませんか  
あなたの話を聞かせてください。

南筑後保健福祉環境事務所では、管内の相談窓口一覧を作成しました。若者から働く世代の、生活に関することからメンタルヘルスマで、内容に応じた相談先を掲載しています。あなたのための相談先があります。



## 南筑後保健福祉環境事務所管内 相談窓口一覧

### ～こころの健康相談～

保健所では、精神科医師（要予約）や保健師（随時）が、こころの悩みに関する相談を受け付けております。ご相談の詳細、予約については、お電話にてお問い合わせください。

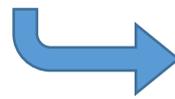
\*相談内容について、秘密は厳守します。\*費用は無料です。

対象居住地：大牟田市・柳川市・八女市・筑後市・大川市・みやま市・大木町・広川町

お問い合わせ先：福岡県南筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係

電話：0944-72-2176（平日8時30分から17時15分）

◇南筑後保健福祉環境事務所作成 こころの健康チラシ  
過去のバックナンバーはこちらから



福岡県南筑後保健福祉環境事務所  
健康増進課 精神保健係

〒832-0823

柳川市三橋町今古賀 8-1 (柳川総合庁舎 1階)

時間：平日 8時30分から 17時15分

電話番号：0944-72-2176

ファックス：0944-74-3295

