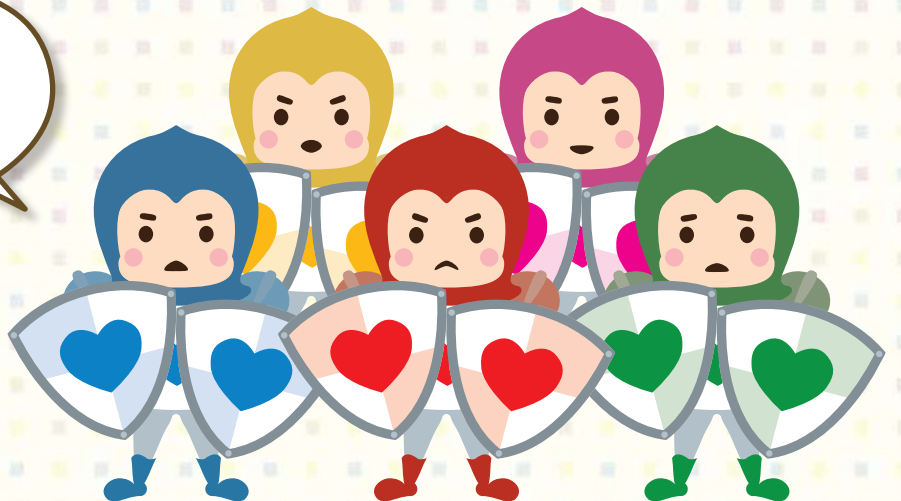


大切なひと,身近なひとの,  
悩みに気づき,  
声をかけて,  
見守るひと。  
それが,ゲートキーパー。

自殺の背景には,うつ,こころや暮らしの悩み,健康上の問題など様々な要因があるといわれています。  
そんな悩みを抱える人に気づき,声をかけ,話を聴いて,専門機関につなげ,見守る人のことを  
“ゲートキーパー”と言います。  
決して専門家だけが,ゲートキーパーになるわけではありません。

話をよく聴き,  
一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることで,  
悩んでいる人は孤立せず,  
安心できます。  
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?

われらは京都市の  
ゲートキーパーズ



ゲートキーパーに大切な5つのポイントがあります。

# 1. 気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかけてみましょう。

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、いつもと様子が違うとき、たとえば、過重労働や配置転換など職場のこと、就活の悩み、夫婦や子育ての問題など家庭のこと、借金、大事な人との死別、飲酒問題、うつなど…。もしかしたら、大切な人、身近な人は、悩みを抱え込んでおられませんか？

いつも冷静なブルー  
「大丈夫？」  
気づきの表情です。



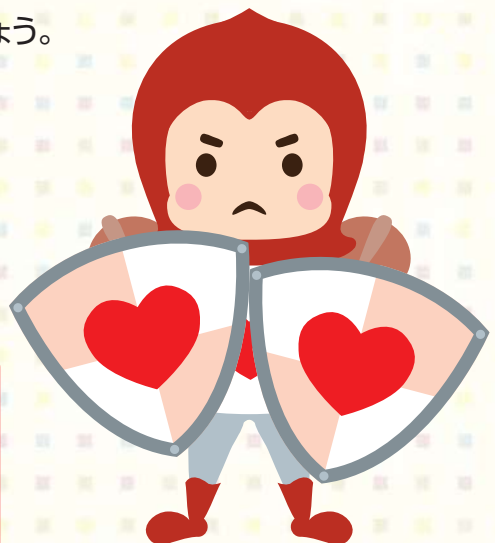
# 2. 声かけ

大切な人、身近な人のこころの変化に気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

特別な言葉はいりません。普段と同じように声をかけましょう。

- 「眠れていますか？」
- 「辛そうだけど、どうしたの？」
- 「何か悩んでる？よかったら、話してみて。」
- 「元気がないけど、大丈夫？」
- 「何かチカラになれることない？」

みんなのリーダー レッド  
「眠れていますか？」  
「何か悩んでる？よかったら、話してみて。」  
勇気を出して声をかけます。





### 3. 傾聴

悩みを抱えるひとにしっかりと向き合い、相手の気持ちを尊重しながら、話に耳を傾けましょう。

話題をそらしたり、気持ちを否定したり、安易な励ましは逆効果です。まずは、少し時間をかけて、大切な人の話をじっくり聴いてみましょう。

- ・話せる環境をつくりましょう
- ・心配していることを伝えましょう
- ・悩みを真剣な態度で受け止めましょう
- ・相手の気持ちを尊重して否定せずに対応しましょう
- ・悩みや自殺願望を打ち明けられたら、「つらかったね。」「よく話してくれたね。」など、共感を伝えましょう。ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう
- ・「命を粗末に」「逃げたらダメ!」など、世間一般の常識を押しつけないようにしましょう
- ・話をそらさないようにしましょう

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

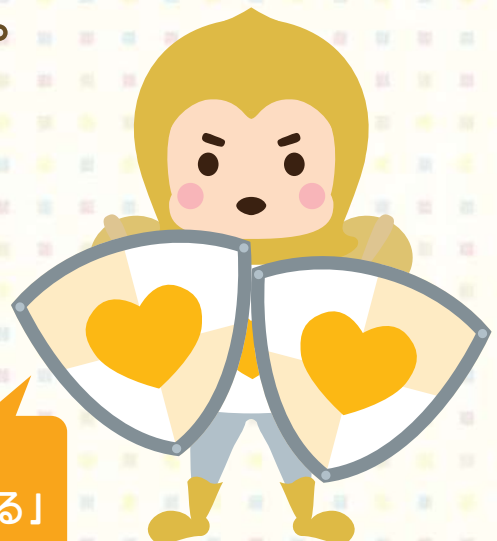


いつも優しいグリーン  
「つらかったね。」「よく話してくれたね。」  
なくさめの表情です。

### 4. つなぎ

話を聴き、必要であれば早めに専門機関への相談をすすめてみましょう。一緒についていってあげるのもご本人にとっては、勇気ができます。

今、何か気になることがある場合、後回しにせず、その場で聴いてつなぐことが大切です。ご本人の了承がとれば、事前に相談の要点を専門機関に伝えることで、スムーズにつなぐことができます。「必要があれば今後も相談にのる」ことを伝えましょう。



いつも元気なイエロー  
「必要があれば今後も相談にのる」  
「いっしょに相談に行こう。」

## 5.見守り

つなげたあとも、身体やこころの状態について、  
自然な雰囲気で見守りましょう。

家庭や職場で、身体やこころの負担が減るように配慮しましょう。  
あたたかく寄り添いながら、じっくり見守ることが大切です。  
あせらず  
せかさず  
見守り続けましょう。

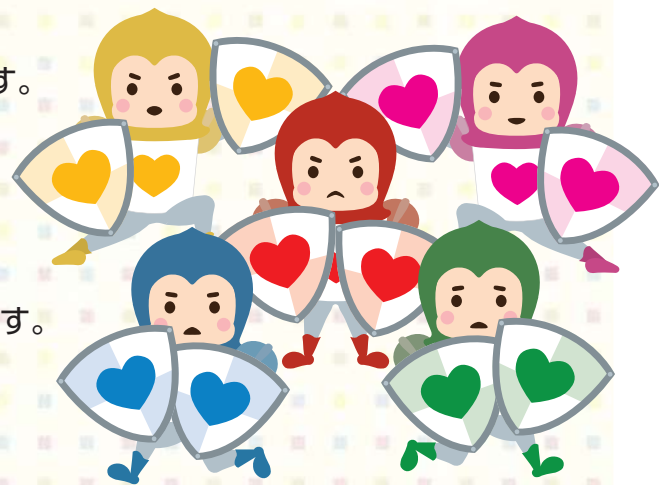
癒し系のピンク  
「いつもあなたの  
そばにいるよ…。」

もちろんこころの余裕が  
見守る人にも必要ですよ。



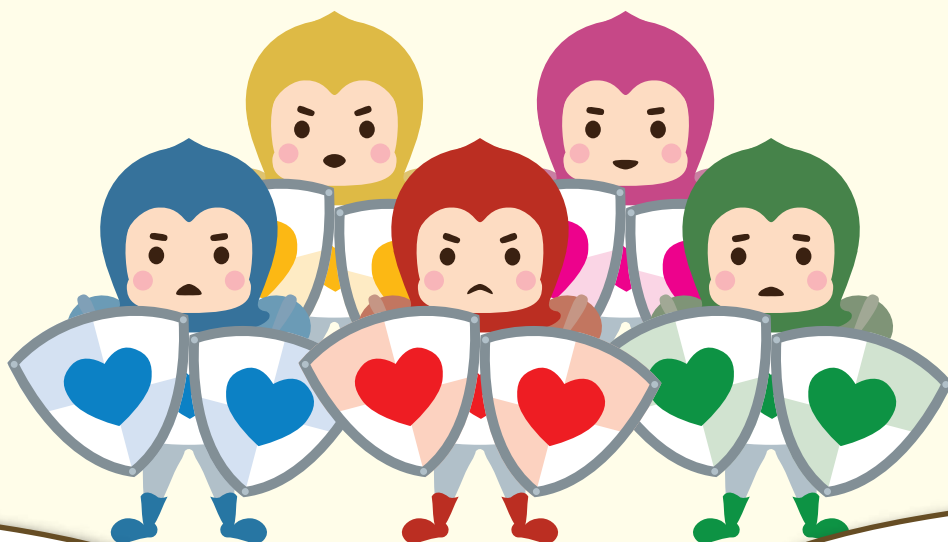
こころのバランスを崩すことが  
自殺につながる場合があります。  
大切なのは、  
気づくこと、  
そしてつなぐこと。

自死で亡くなられた方の90%以上が、  
うつ病やアルコール依存症など、  
何らかの精神疾患にかかっていたという報告があります。  
これらの疾患は  
誰もがかかる可能性があり、  
治療すれば回復する見込みのある病気です。  
うつ病などの疾患に対する正しい知識をもち、  
早く気づいて、治療を受けるようにつなぐことが大切です。  
2週間以上続く不眠はうつのサインかもしれません。  
どうか見逃さないで。  
どうかひとりで悩まないで。



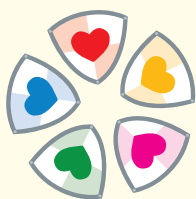
京都市保健福祉局 障害保健福祉推進室  
お問合せ TEL.075-222-4161 FAX.075-251-2940 京都市こころの健康増進センター  
TEL.075-314-0355 FAX.075-314-0504

参考:内閣府ゲートキーパー手帳



京都市では  
以下のような取り組みを  
しています

いつもあなたを応援し  
お守りしたいです



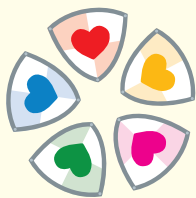
一人で抱えこまないでください。  
話せる誰かがここにいます。

●きょう ほんと あした ～くらしとこころの総合相談会～

くらし・こころ・健康・仕事等の悩みや自死遺族相談等について、  
専門相談員がお話をお聴きします。詳細はチラシ等でご確認下さい。

先着順

各相談日の2週間前(学生の方または初めてのご相談の方は3週間前)～2日前までに、  
[京都いつでもコール 075-661-3755] [FAX 075-661-5855] へ予約  
お問い合わせはこころの健康増進センター[075-314-0355]まで



話す、聴く。それだけで救える命がある。

[京都市こころの健康増進センター相談専用電話]

●自死遺族・自殺予防こころの相談電話「きょう・こころ・ほんとでんわ」

こころまる  
TEL.075-321-5560

月曜～水曜:9:00～12:00

木曜・金曜:13:00～16:00(祝日および年末年始のぞく)

●こころの相談専用電話

おはなし  
TEL.075-314-0874

平日:9:00～12:00, 13:00～16:00(土・日・祝日および年末年始のぞく)