

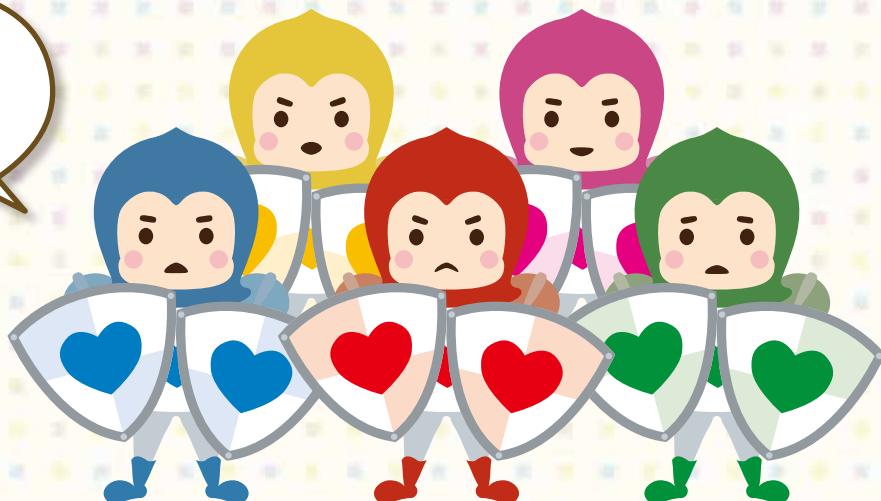
大切なひと、身近なひとの、
悩みに気づき、
声をかけて、
見守るひと。
それが、ゲートキーパー。

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のではありません。

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ないか？

いつも冷静なブルー
「大丈夫？」
気づきの表情です。

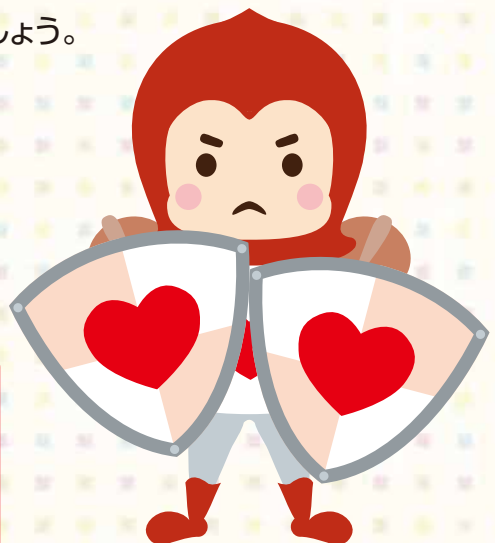


2. 声かけ

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。

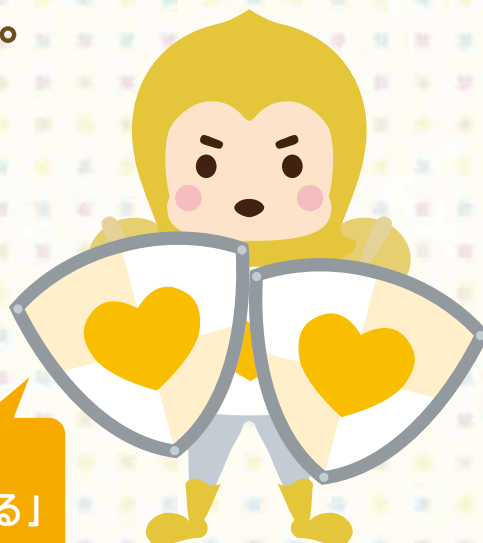


いつも優しいグリーン
「つらかったね。」「よく話してくれたね。」
なくさめの表情です。

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。」

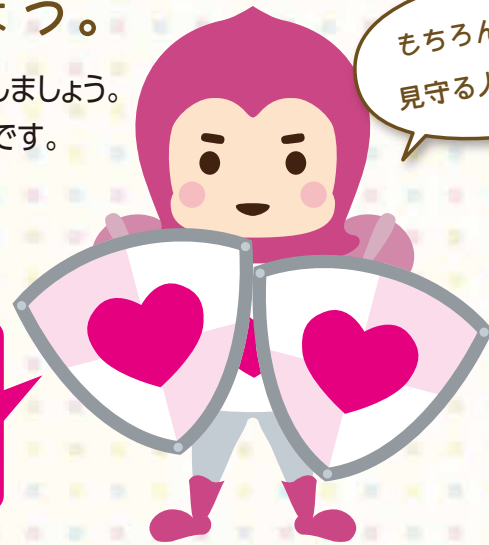
5.見守り

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。

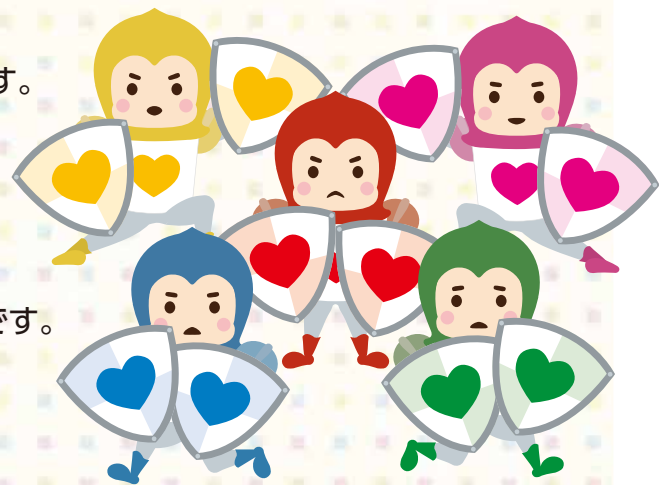
癒し系のピンク
「いつもあなたの
そばにいるよ…。」

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。



お問合せ

京都市保健福祉局 障害保健福祉推進室

TEL.075-222-4161

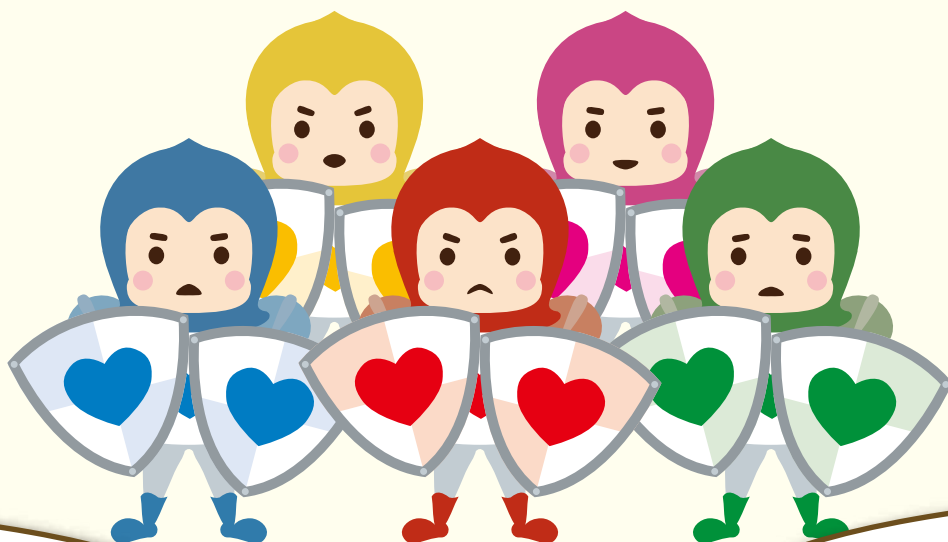
FAX.075-251-2940

京都市こころの健康増進センター

TEL.075-314-0355

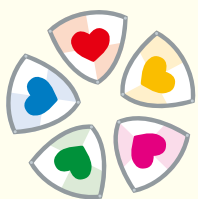
FAX.075-314-0504

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



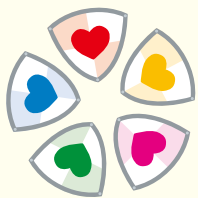
1人で抱えこまないでください。
話せる誰かがここにいます。

●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10日前（学生の方または初めてのご相談の方は3週間前）～5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」

TEL.075-321-5560

平日:9:00～16:00(土・日・祝日および年末年始のぞく)

●こころの相談専用電話

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)