

気づいたあなたが命の「門番」

ゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、健康上の問題やこころの問題、仕事や家庭の問題など、
悩みを抱えた人のこころのSOSに、いち早く気づき、声をかけ、
話を聴いて必要な支援につなぎ、見守ってくれる人のことです。

ゲートキーパー 4つのポイント

1
気づき
声かけ



2
傾聴する



3
つなぐ



4
見守る



岡崎市では、毎年60人以上(全国では年間2万人を上回る人)が自ら命を絶っており、
その多くが、うつ病などのこころの健康問題を抱えていることがわかっています。

「ゲートキーパー」になるために必要な資格はありません。

家族や友人、近所の人など身近な人の悩みに気づいたら声をかけることができるよう、
ゲートキーパーとして覚えておきたい4つのポイントについて学びましょう!



ゲートキーパーとして 覚えておきたい4つのポイント



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。

1 あなたの気づきと声かけが必要です

「いつもと違うな…」
という変化に
気づいたら…



勇気を出して
声をかける
ことが大切です。



元気がない
ようだけど、
大丈夫？

こんなサインはありませんか？

- 数が少なくなった
- 不眠、食欲不振など、身体の不調の訴えが続いている
- 転勤、昇進等で職場環境や仕事量が変わった
- 結婚、出産、引越し等で生活環境が変わったり悩んだりしている
- 重い身体の病気にかかった など

上手な声かけのポイント

- 「最近眠れてる？」
- 「元気がなさそうだけど、大丈夫？」
- 「何か悩んでいるの？よかったら聞かせて」など

1
気づき
声かけ

2
傾聴する

3
つなぐ

4
見守る

2 相手の気持ちに寄り添い傾聴しましょう

深いこころの悩みを抱えている人は、絶望感や孤立感を感じています。安易に励ましたり、自分の意見を押し付けてはいけません。相手が話しやすい環境で、じっくりと話を聞き、共感することが大切です。



うんうん…
そうだったんだね。

傾聴のポイント

- 相手の悩みを真剣な態度で受け止める
- 相手の気持ちに寄り添い、共感の気持ちを伝える
- 相手のペースに合わせ、せかさずに、時には沈黙も共有する
- 「大変だったね」「よくやってきたね」とねぎらう

こんな対応は禁物です!!

- 安易な励まし
「頑張ろうよ」「元気出して」など
- 批判や否定
「辛いのはみんな一緒だよ」など
- 一般論の押しつけ
「病は気の持ちよう」など

3 相談機関へのつながりが大切です

傾聴することで、悩みを抱えた人の気持ちを明るく、前向きにできることがありますが、悩みが深刻な場合は、専門家の力が必要です。本人の思いも尊重しながら、適切な支援機関につながるよう、サポートしましょう。



相談窓口につなぐポイント

- 具体的な相談先を提案する
- 一方的に押し付けず、相手の理解を得る
- できる限り相談先に直接連絡を取り、日時など具体的に設定してあげる
- 可能であれば同行する

岡崎市が行ったメンタルヘルスに関する市民意識調査の結果で、「不安や悩みや辛い気持ちがあるとき、誰に相談しますか」の問いには

- 1位 同居の家族や親族
- 2位 友人や同僚
- 3位 別居の家族や親族

身近な人に相談するという結果が出ています。

主な相談窓口の連絡先は、次ページをご覧ください。

4 つないだ後も、見守ることが大切です

適切な相談窓口へつないだ後も、温かく寄り添いながら、じっくりと見守ることも大切です。「見守ってくれる人がいる」と思えることが、相手の安心感につながります。

見守るポイント

- ゲートキーパーも、一人で抱え込まない
- 成果を急がない(明日でもいいことは無理をしない)



あなたのこころの健康も大切です!



ゲートキーパーとなるあなた自身も健康管理を忘れてはいけません。
自分なりのストレス発散法を持ち、信頼できる相談相手を持つおくことも大切です。



✿ こころの悩みについての相談窓口 ✿

眠れない、食欲が出ない、疲れがとれないなど、いつもと違うところや身体の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで悩んだりしていませんか？
そんな時は、一人で悩みを抱えず、まずは誰かに話してみませんか？
あなたの周りにいるたくさんの方が、あなたの支えになりたいと思っています。

✿ 岡崎市こころホットライン

【平日／16時30分～20時30分】

☎0564-64-7830

✿ 愛知県精神保健福祉センター

【平日／9時～12時、13時～16時30分】

☎052-962-5377

✿ あいちこころほっとライン365

【毎日／9時～16時30分】

☎052-951-2881

✿ 名古屋いのちの電話

【毎日／24時間】

☎052-931-4343

✿ よりそいホットライン

【毎日／24時間】

☎0120-279-338 (無料)

✿ あいち自殺防止センター

【毎週金曜日／20時～23時】

☎052-870-9090

✿ 「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト(厚生労働省)

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

✿ こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/index.html>

✿ あいち相談窓口ナビ

http://www.pref.aichi.jp/seishin-c/soudan_navi/index.html

➡右のQRコードから各種相談窓口案内ページにアクセスできます。



※電話相談は原則無料、通話料金は自己負担です。また、特に記載のない限り土・日・祝日・年末年始は対応していません。
日時や相談内容等については変更する場合がありますので、詳細は各機関にお問い合わせください。(平成30年4月現在)



こころのストレスチェックしてみませんか？

岡崎市 こころ チェック



いのち
支える

発行元：岡崎市保健所 健康増進課
〒444-8545
岡崎市若宮町2丁目1番地1(岡崎げんき館2階)
TEL.0564-23-6715 FAX.0564-23-5071