

# 誰もがなれる ゲートキーパー

“あの人”を助けられるのはあなたです



# もくじ

ゲートキーパーとは？	.....	1
“あの人” って？	.....	1
きづく	.....	2
こえかけ	.....	4
きく	.....	6
つなぐ	.....	8
みまもる	.....	10
Q & A	.....	12
相談先窓口	.....	14

# ゲートキーパーとは

悩んでいる “あの人” に気づき、  
優しく声をかけ、  
手を差し伸べて寄り添う人。

それが、ゲートキーパーです。

## “あの人”って？

友人

親

同僚

恋人

近所の人

配偶者

先輩

きょうだい

あなたの周りで  
気になる “あの人” はいませんか？

# きづく

## ちいさな気づきが “あの人” を支える

自殺を考える多くの方は、孤独を感じ、自らの悩みを相談できずに、一人で抱え込んでしまっています。

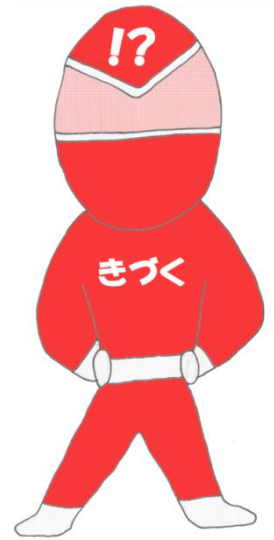
あなたの周りで、気になる発言や行動をしている人がいたら、それは支援を求めるサインかもしれません。

「いつもと違うな」「調子が悪いのかな？」

その小さな気づきが、“あの人” を支える大きな第一歩になります。

## 悩みを抱えた人のサインとは？

- 学校や仕事を休んでいる
- 連絡しても返事がない
- よく眠れていないようだ
- 周囲には明るくふるまっているが



ふとした時に表情がくもっている見える

- つきあいが悪くなった
- 「死にたい」「消えたい」と口にする
- 元気がない                      など

# こえかけ

## 勇気を出して声をかけよう

あなたの周りに気になる人がいるときは、まず声をかけてみてください。

悩みを抱えている人にとっては、悩みを話すきっかけになるかもしれません。

普段あいさつ程度の関わりの人に対しても、気になることがあればぜひ声をかけてください。

いつものあいさつの後に一言添えることで、相手にとっては話しやすくなります。

# いつものあいさつ + 気づきの一言

おはよう！  
体調はどう？

おつかれー!!  
大丈夫？

よっ！！  
元気にしてる？

久しぶり  
最近どう？

こんにちは  
お変わりないです



# きく

聴かせてね

## 心のモヤモヤ打ち明けて

一対一でゆっくりと話せる場所で、相手のことを気にかけていることを伝えましょう。

真剣に向き合って、相手の気持ちを尊重し、否定せずに聴きましょう。





## 悩みを抱えている人に 避けるべきことばがあります

「何とかなるよ！」

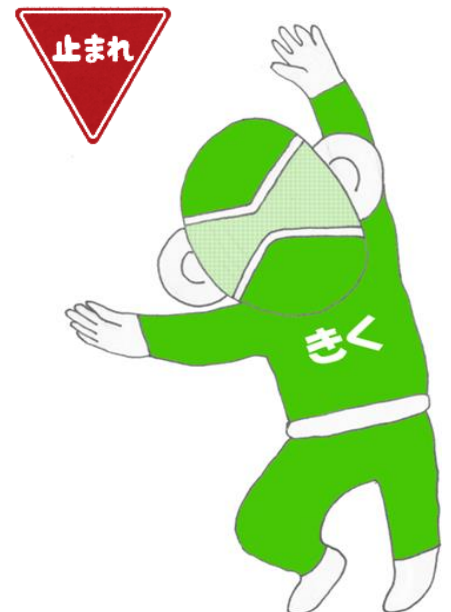
「がんばれ！！」

「大丈夫だって」

「簡単に逃げるな」

「あきらめるな」

など…



安易な励ましや叱責風の励ましは、悩みを抱えている人を否定することにもなります。

# つなぐ

## 支える仲間をみつけよう

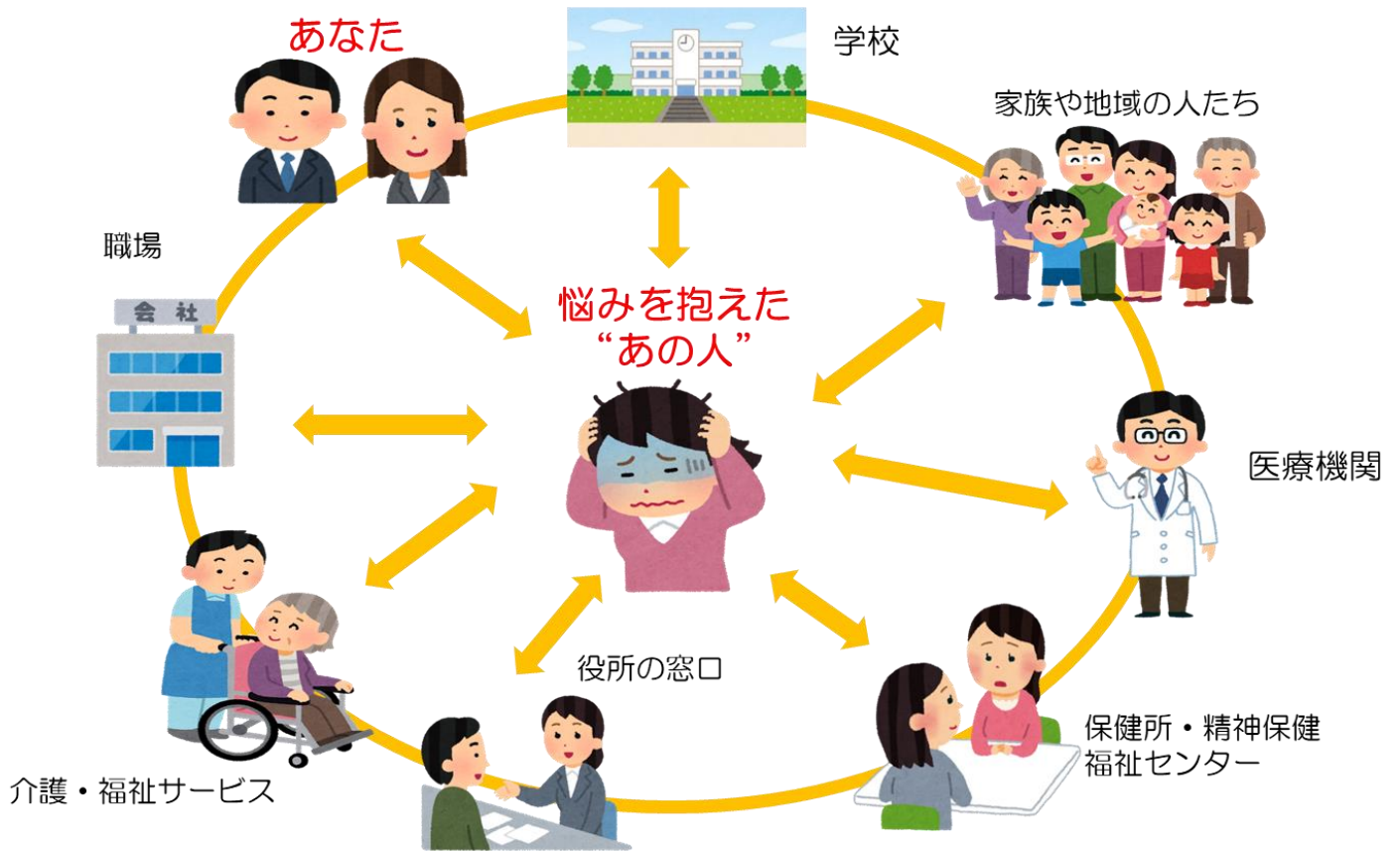
話を聴いたら、一人で抱え込まずに、相手にとって支えとなってくれる人を一緒にみつけていきましょう。

必要があれば相談できる窓口などを紹介し、専門家につなぎましょう。

一緒に出向くことができなくても、窓口へのアクセス情報などを伝えましょう。



# あなた も “あの人” も ひとりではありません



# みまもる

## つないだ後も、そばで支える

支える仲間につないだ後も、変わらずそばで温かく見守ります。

悩みを抱えた人が元気になるのには、時間がかかることもあります。

必要があれば相談にのることを伝え、今までどおり自然な雰囲気ですべてを掛け、あせらず、あたたかく見守りながら支えましょう。



**あたたかく寄り添いながら、  
ゆっくり見守ることが  
大きな支えになります**



## Q & A

Q1：ゲートキーパーは誰でもなれるの？

A1：気になる“あの人”のために、何かできることはないか、力になりたいと思う人なら、誰でもゲートキーパーになれます。特別な資格はいりません。

Q2：些細なことでも声をかけてもいいの？

A2：あなたにとっては、「些細なこと」と感じても、悩んでいる人にとっては重大なことだったり、悩みがいくつも重なって混乱したりしていることがあります。

「いつもと様子がちがうな」「元気がないな」など気づいたら、勇気を出して声をかけてみるところから始めましょう。



Q3：「死にたい」と言われたらどうしよう？

A3：相手から「死にたい」と言われたら、動揺するのは当然ですが、死にたいほど辛い思いを打ち明けてくれたのは、あなたを信頼しているからです。相手をねぎらいつつ、思いを真剣に受けとめます。もし「二人だけのヒミツにして」と相手に求められても、「大事なことから信頼できる人にも相談してみよう」と促し、一緒に相手を支える人につなぎましょう。



Q4：話を聞いた後はどうするの？

A4：相手にとって信頼できる人につないだ後も、あなたがそばで見守っていること、気にかけているということを伝えましょう。ときどき声をかけて、また話を聴きます。問題がさらに深刻になっているようなら、専門機関などにあなたが相談し、みんなで相手を支えましょう。

# 相談先窓口

令和4年4月現在

◇ 大学、学校の保健室や相談支援室

◇ こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ

0570-064-556 (相談時間 月～金 9:30～17:00)

(※民間団体対応時間 18:30～22:00)

◇ こころの電話相談

06-6607-8814 (相談時間 月火木金 9:30～17:00)

◇ わかぼちダイヤル (若者専用電話相談、40歳未満)

06-6607-8814 (相談時間 水 9:30～17:00)

◇ 大阪府内の保健所 (相談時間 月～金 9:00～17:45)

府 保健所	電話番号	管轄市町村
池田保健所	072-751-2990	能勢町、豊能町、池田市、箕面市
茨木保健所	072-624-4668	茨木市、摂津市、島本町
守口保健所	06-6993-3133	守口市、門真市
四條畷保健所	072-878-2477	四條畷市、交野市、大東市
藤井寺保健所	072-955-4181	松原市、羽曳野市、藤井寺市 柏原市
富田林保健所	0721-23-2684	富田林市、河内長野市、太子町 大阪狭山市、河南町、千早赤阪村
和泉保健所	0725-41-1330	和泉市、高石市、泉大津市 忠岡町
岸和田保健所	072-422-6070	岸和田市、貝塚市
泉佐野保健所	072-462-4600	泉佐野市、泉南市、阪南市 熊取町、田尻町、岬町



## ◇ 中核市保健所

中核市保健所		電話番号
東 大 阪 市	東保健センター	072-982-2603
	中保健センター	072-965-6411
	西保健センター	06-6788-0085
高槻市保健所		072-661-9332
豊中市保健所		06-6152-7315
枚方市保健所		072-807-7623
八尾市保健所		072-994-6644
寝屋川市保健所 (保健所すこやかステーション)		072-812-2362
吹田市保健所		06-6339-2227

- ◆ 大阪市にお住まいの方は、各区保健福祉センター
- ◆ 堺市にお住まいの方は、各区保健センター

にご相談ください。

大阪府こころの健康総合センター ホームページ

「こころのオアシス」相談窓口検索

([https://www.pref.osaka.lg.jp/kokoronokenko/soudankikan/jisatsu\\_soudan.html](https://www.pref.osaka.lg.jp/kokoronokenko/soudankikan/jisatsu_soudan.html))

大阪府こころの健康総合センター  
〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46  
TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814



2016年3月発行 2022年4月改訂

2016年に関西福祉科学大学の学生さんと作成した冊子を一部改変しました