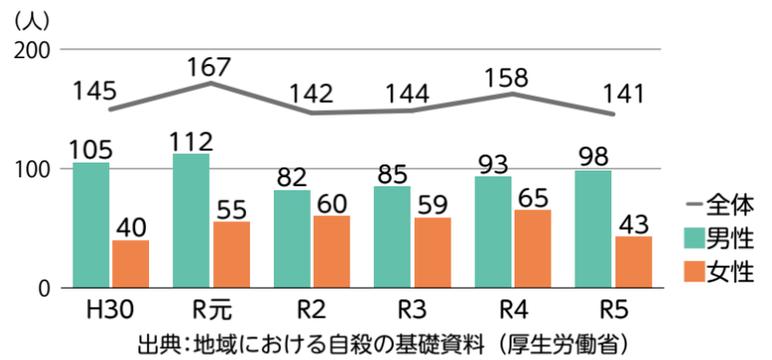


## 命を守るために周りの人ができること

市では、昨年1年間で、141の方が亡くなっています（暫定値）。

生活困窮、過労、介護疲れ、育児の悩みなど誰にでも起こりえることが背景にある自殺を、その人個人の問題として捉えるのではなく、みんなで対策に取り組む必要があります。



## ゲートキーパーをご存じですか？

自殺を考えている人の多くは悩みを抱えながらも「人に悩みを言えない」「どこに相談したらよいか、どう解決したらよいかわからない」という状況に陥っています。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て見守る、そんな命を支える人を「ゲートキーパー」といいます。

周りに「なんだか元気がない」「最近様子がおかしい」など気になる様子の方がいたら勇気を出して声をかけてください。その時から、あなたもゲートキーパーです。



### ゲートキーパーの役割

#### 気づく



家族や友人の変化に気づいて声を掛ける。

#### 聴く



本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

#### つなぐ



悩んでいる人の問題に応じて、相談窓口につなぐ。

#### 見守る



暖かく支援を繰り返し、見守る。

## ゲートキーパー養成講座の内容からポイントをご紹介します

こころの健康センターで実施しているゲートキーパー養成講座の内容から、ゲートキーパーに期待される4つの役割についてのポイントをご紹介します。養成講座について詳しくは、[千葉市 ゲートキーパー](#)

### 気づく

転校、転勤、失業、病気など、生活の変化は悩みの大きな要因となります。悩みを抱えることによって、体や日常行動に影響を及ぼすこともあります。元気がなくなった、食事が減ったなど、いつもと違う様子が見られたら特に注意が必要です。変化に気づいたら、積極的に声を掛けてください。

#### POINT!

心配していることをしっかり伝える

- 「なんか元気ないね、大丈夫？」
- 「何でも話して、いつでも相談に乗るよ」

話を聞き流したり、安易な助言をしたりしない

- × 「元気を出して！気の持ちようでもうにでもなるよ」

### 聴く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けることは、悩んでいる人への大きな支援となります。悩みを話してくれたら、話をそらしたり、否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴きましょう。相手のつらい気持ちを受け止め、寄り添って、一人ではないと感じてもらえることが大切です。

#### POINT!

じっくり気持ちを受け止める

- 「そうなんだね、それはつらいね」
- 「話してくれてありがとう」

思いの否定や気晴らしの強制をしない

- × 「もっと大変な人はいっぱいいるよ」

### つなぐ

自分たちだけで悩みを解決するのが難しい場合は、専門機関に相談することが大切です。

悩んでいる人の抱える問題に応じて、専門機関へつなぐください。

#### POINT!

相手の気持ちを踏まえて、専門機関への相談を提案する

- 「つらそうだね、相談できるところがあると聞いたよ」
- 「不安だったら、私も一緒に相談に行くよ」

一方的に勧めない

- × 「それは病気だね。絶対に病院に行くべきだよ」

### 見守る

相談窓口につないだ後も、必要があればまた相談に乗ることを伝え、温かく見守りましょう。気づき、声を掛け、話を聴き、相談窓口につなぐことを繰り返すことが見守ることになります。悩みを抱える人にとって、自分のことを気に掛けてくれる人の存在が、大きな支えとなります。

#### POINT!

これまでと変わらず温かく寄り添う

- 「以前～だと言っていたけれどどう？」
- 「いつでも声をかけてね」

悩みの解決を焦らない

- × 「早くよくなるとね」