

大切な命を守るために、あなたの力を貸してください。

「悩みを打ち明けられても、自分にはなにもできない・・・」と不安に思われる人もいるかもしれません。でも、難しく考える必要はありません。ゲートキーパーには高度な専門知識は必要ありません。

1

身近な人の変化に「気づく」

自殺を考えている人は、「死にたい」気持ちと「死にたくない」気持ちの間で激しく揺れ動いています。

「いつもと様子がちがう」と気づいたら要注意です。

2

気づいたら「声をかける」

悩み事はなかなか相談しにくいもの。

あなたのちょっとした勇気が、話すきっかけをつくります。

「最近、元気ないけど、力になれることはない？」

「悩んでいることがあるなら、よかったら聞かせて」



3

相手の気持ちに寄り添い「傾聴」する

相手は「この人なら自分の話を真剣に聞いてくれそうだ」と思ったからこそ相談しています。

相手の気持ちを尊重し、耳を傾けて話を聴いてください（その際、相手を責めたり、安易な励まし、一方的な説得はひかえましょう）。



4

適切な専門家に「つなぐ」

専門相談窓口相談することで解決策を見出すことが多いです。

ぜひ、相談窓口を利用してください。

また、相談を受けた人も一人で抱え込まず相談して周囲の人とつながりましょう。

(相談窓口一覧参照)

5

みんなで「見守り・支える」

自殺は「孤独の病」とも言われ、追い込まれた人は「孤独感・孤立感」を強く感じています。

特に男性は悩み事を一人で抱え込む傾向があるとされています。

「困ったときはお互いさま」という周囲の温かい支えが孤立した気持ちを和らげます。



地域でゲートキーパーが活躍しています。

南薩地域振興局と各市では、「ゲートキーパー養成研修会」を行っています。

現在、看護職や介護職などの専門職、民生委員や在宅福祉アドバイザー、保健推進員など地域のリーダーに対して研修を行い、ゲートキーパーを増やしています。

自分の大切な人のゲートキーパーになれるように、こころが苦しい時に出すサイン(気分が沈む・不眠が続く・自分を責めるなど)に気づくことの出来る人が地域に増えていくことが大切です。

