

ゲートキーパーに期待される役割

① 気付く

家族や身近な人の変化に気付く



② 声を掛ける・聴く

相手の気持ちを尊重しつつ、
話に耳を傾ける
「それは本当に大変でしたね」
「つらかったですね」



③ つなぐ

専門の相談機関につなぐ



④ 見守る

温かく寄り添いながら見守る



**大切な人を失わないために
あなたも今日からゲートキーパー**

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付く、声を掛けてあげられる人のこと。専門的な知識や資格は不要です。気負ったり、一人で背負ったりすることなく、少しの心掛けと行動が、大切な人の命を守る手助けになります。

Q どうしたら悩みに気付いてあげられますか？

A 「声のトーンが低い」「いつもと違ってあいさつに元気がない」など、少しの違和感でも普段との違いに気付いたら声を掛けてください。「元気がなさそうだけど何かあったの？」

Q 話を聴くときに注意することはありますか？

A 価値観の押し付けや本人の気持ちを否定する言葉は避けてください。つらい気持ちを引き出してあげるように話を聴きましょう。

Q 専門の相談機関には、どのように連絡したらいいですか？

A 本人が直接連絡できるのであれば、相談窓口を伝えて連絡してもらってください。本人の連絡が難しいようであれば、前もって相談窓口で連絡し、「〇〇という相談機関の〇〇さんが話を聞いてくれるから電話してみよう」と間に入ってあげると連絡しやすくなります。

ゲートキーパー動画研修
ゲートキーパーの基礎を自作成の動画で学びます。
時 2月20日(火)～3月10日(日)
申 2月13日(火)までに二次元
コードの申し込みフォームで



**ゲートキーパーの
疑問点に
答えます！**



自殺予防のためのブックキャンペーン

自殺予防や命の大切さをテーマに本の特設コーナーを設置。本の貸し出しやリーフレットの配布をします。

時 2月27日(火)～
3月24日(日)

場 市立図書館



ゲートキーパー入門 「味方になりきる」講座

「コミュニケーション」講座

日本ゲートキーパー協会講師から、悩みを抱えている人への声の掛け方や話の聴き方を学びます。

時 3月4日(月)13時30分～15時

場 第二コミュニティセンター(保健センター内)

対 一般、先着60人

申 2月26日(月)までに保健予防課へ

**相談できる
場所があります
話してください、
あなたの悩み**

問 保健予防課 ☎027-220-5787



いつもの違いは こころのSOS

春は進学や就職、職場の異動など、生活環境の変化が起こりやすい時期。大きな変化に出会うと、人は強いストレスを抱え、心が不安定になりがちです。例年3月の1カ月間は、自殺対策強化月間として全国的に自殺予防に取り組みます。つらいときや苦しいときは、ひとりで抱え込まず、助けを求めてください。元気がない、疲れているように見えるときは、深く悩んでいるサインです。周囲の人がいつもと違う状態に気付いたら声を掛けて、話を聞いてみましょう。悩んでいる人はもちろん、話を聴いた人も、対応に困ったときは専門機関に相談を。

相談ダイヤル

問 保健予防課
時 平日、8時30分～17時15分
☎ 027-220-5787
問 群馬いのちの電話
時 毎日、9時～24時
☎ 027-221-0783



相談内容に応じた
相談窓口の
一覧はこちら



一人で抱え込まないで うつ病ココロの相談+

うつ病に関する相談に精神保健福祉士や保健師が乗ります。眠れない、楽しめていたことが楽しめなくなったり、食欲がなくなったりなどの悩みから、うつ病に関する療養のことや家族の対応方法などに応じます。

時 2月13日(火)13時30分～15時30分

場 保健所内保健予防課

対 市内在住の人やその家族
申 保健予防課へ

私たちが
話を聴きます

保健予防課
精神保健福祉士
田村 亨太(左)
保健師
吉岡 ゆかり(右)

