

ゲートキーパーってなに？

こころといのちのSOSサインに気づき、声をかけて、話を聞くことができる人のことを「命の門番」という意味を込めて、ゲートキーパーと呼びます。

ゲートキーパーになるための特別な資格は不要で、誰でもなることができます。

気づく
 家族や友人の変化に気づく

- 《自殺につながるサイン》
- 遅刻や欠席の増加、集まりに来なくなった
 - 飲酒量の極端な増減
 - 夜に眠れていないなど

見守る

寄り添いながら、見守る

見守りを続けることで、その後の小さなサインにも気づきやすくなります。

ゲートキーパーの4つの役割

話を聴く

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

話を聴くコツ

- ゆっくり話せる場所に移動する
- 寄り添う姿勢で、否定しない
- 無理に助言したり、励ましたりしようとせず、ありのまま受け止める

つなぐ

専門家や医療機関へ相談を促す

話を聴いた人が一人で全てを抱え込む必要はありません。必要に応じて、専門家や医療機関へ相談できるよう促します。

こころの健康状態を覗いてみませんか？

今、悩みを抱えている人も、これからゲートキーパーになる人も、自分のこころのケアが大切です。無料で、いつでも、何度でもチェックできるので、ぜひ気軽にチェックしてみてください。

ゲートキーパーなどに関するパネルを展示中

毎年3月は自殺対策強化月間です。3月は、学校や仕事により生活環境が大きく変動する時期であること、多くの企業が決算期を迎え経済的な問題も起こりやすいことなどから、例年自殺者が多い傾向にあります。また、市内の年間自殺者数も年々増加傾向にあります。

市の取り組みとして、本庁舎1階ロビーにて、ゲートキーパーなどに関するパネル展示を行っています。ちょっとした気づきで救える命があります。この機会にぜひ学んでみませんか。(問・社会福祉課障がい福祉係Tel 83-8129)



こころの体温計 携帯・スマホは
こちらから▶

パソコンはこちらからご利用いただけます。
<https://fishbowlindex.jp/moka/>

こころの体温計 (本人モード)
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

ねこ 社会的なストレス

黒金魚 対人関係のストレス

水の透明度 落ち込み度

水槽のヒビ 住環境のストレス

赤金魚 自分自身のストレス

石 その他のストレス

家族モード
大切な方のこころの健康状態をチェックします。

赤ちゃんママモード
産後のお母さんのこころの健康状態をチェックします。

アルコールチェックモード
お酒がこころに与える影響とは？

ストレス対処テスト
あなたのストレス解消法はどのタイプ？

結果画面 (例)

困りごと、悩みの相談窓口

チャイルドライン

18歳までのこども専用窓口です。チャットもできます。

Tel 0120-99-7777
(毎日午後4時～午後9時)



よりそいホットライン

さまざまな相談に対応しています。チャットもできます。

Tel 0120-279-338
(24時間対応)

