

みんなが誰かの

ゲートキーパー



気づき

声かけ

傾聴

専門家につなぐ

・ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、問題を抱え悩んでいたりと
つらい気持ちの人の身近な支えになる人のことです。

悩みの相談先



町田市での自殺対策



町田市健康づくり情報

メール、LINE
で配信して
います。
是非ご登録く
ださい。

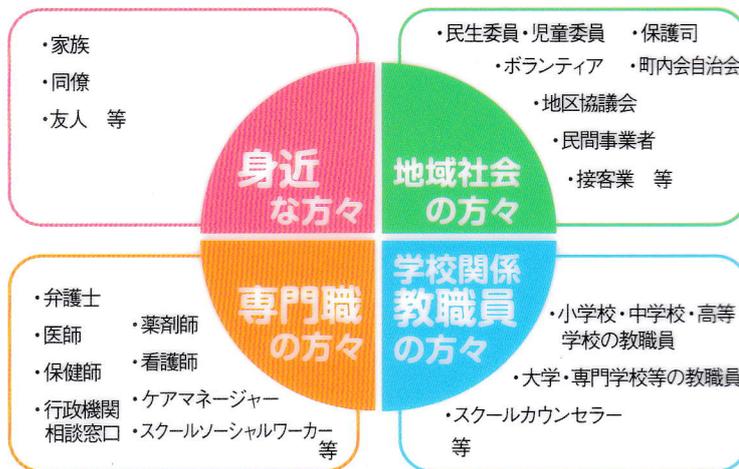


ゲートキーパーの手引き (特別な資格ではありません)

① どんな悩みや問題があるの？



② どんな人がゲートキーパーになるの？



③ ゲートキーパーがいるとどうなるの？ (イメージ)

ゲートキーパーがない場合



ゲートキーパーがいる場合



④ ゲートキーパーの役割は？

気づき

- 家族や仲間の様子がいつもと違う…
- 眠れない、食欲がない、口数が少なくなった…

昇進 配置転換 引越し

うつ 出産

借金 過重労働

といった生活上の変化によるものかもしれません。

傾聴

✕ 「頑張って」「逃げてはダメ」 ○ 「大変でしたね」「辛かったですね」「よく打ち明けてくれましたね」

- じっくり話を聞いてもらうことで、本人の気持ちは楽になり、張りつめていた「思い」のはけ口となります。心配していることを伝える言葉をかけましょう。
- もし「悩みやつらい気持ちを」と打ち明けられたなら、話をはぐらかさず、また、激励や自分の価値観を押し付けず、相手の言葉に耳を傾けてください。

声かけ

声かけに悩んだら…

- 「眠れている？」 ※2週間以上続く不眠はうつ症状のサイン
- 「どうしたの？辛そうだけど…」
- 「何だか元気がないけれど大丈夫？」
- 「あなたらしくないけれど、どうしたの？心配しているよ。」
- 「何か力になれることはない？」

→ 一歩勇気を出して声をかけてみましょう。

専門家につなぐ

相談機関を案内する

つらい気持ちや悩みを抱えている人には、多くの場合、その背景に様々な問題が複雑にからみあっています。十分に受け止めたうえで、本人の抱える問題に応じて適切な相談・支援機関につなぎます。相談・支援機関につなぐ際は、無理に勧めず、相手のペースに合わせて気長に支援をします。

専門家につなぐための
悩みの相談先一覧



町田市のゲートキーパー
養成講座情報



町田市医療・
健康づくり情報

