

ご存じですか？ ゲートキーパー



いのち
支える

新型コロナウイルス感染症の影響は、社会的にも経済的にも都民の生活に大きく及んでおり、自殺リスクの高まりが懸念されています。

困難を抱え悩んでいる人を支援していけるよう、ゲートキーパーについて学んでみませんか。

ゲートキーパーとは…

自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

- 自殺の背景には、右の図のように様々な要因が複雑に関係していると言われています。
- 自殺で亡くなった人の44%が「亡くなる1ヶ月以内に、行政の窓口や医療機関等、専門機関に相談に行っていた」との調査結果もあります。
あなたの声かけが支援につながります。



イラスト | 細川 韶々

声かけの具体例は次のページで紹介します➡

ゲートキーパーが担う役割～まずは声をかけることから～
悩んでいる人に、①気づき、声をかけ、②話を聴いて、
③必要な支援につなげ、④見守る



①気づき、声をかける

いつもと違う様子の人に気づいた時や、困難を抱え悩んでいる人と接した場合には、声をかけましょう。窓口等であれば、**所管する分野の他に困りごとがあるか**、困ったときに相談できる人が周りにいるか、確認することが望ましいです。

うつ、借金、死別体験、過重労働、配置転換、昇進、引越し、出産などの**生活等の変化**は、悩みの大きな要因となります。話の中で相手が悩みの要因になることを抱えていることに気づいたら、温かい関わりをもってください。

声かけの例

どうしましたか。おつらそうで心配です。眠れていますか？力になれることはありますか？

②話を聴く

話しやすい環境を整えます。**相手の話や感情を否定せず**、真剣な態度で耳を傾けます。心配していることを伝え、必要に応じて質問したり、相槌を打ったりします。本人を責めたり、安易に励ましたりすることは避けましょう。

相手の考えを否定する

死にたいなんて言っちゃだめだ。自分を大切にしろ。命を粗末にしてはいけない。～すべき。

相手の苦労を労い、共感を表す

それはつらかったですね。
よく耐えてきましたね。
これまで一人で頑張ってきたんですね。

安易に励ます

頑張ればうまくいきますよ。大した問題ではありませんよ。もっと大変な人は他にもいます。時間が解決してくれます。気のもちようですよ。

「死にたい」という言葉と気持ちに寄り添う

死にたいと思うほどつらかったですね。それほどおつらくて、消えてしまいたいと思うんですね。

③必要な支援につなげる

P4のつなぎ先窓口を参考に、**関連する相談窓口や支援事業を、相談者に情報提供**しましょう。相談者が後で確認できる資料や、連絡先の掲載場所がわかるように説明を心がけましょう。相談者の了解を得た上で、連絡先に連絡を取り、相談内容を共有し、相談の場所や日時等を設定することで、より確実につなぐことができます。来所の場合は、その場で一緒に連絡をとることもよいと思います。

指示を出す

それはこの部署の担当ではないので、〇〇の窓口に行ってください。

紹介する

この困りごとについては、〇〇の部署が詳しいと思うので、そちらにも相談してみてもいいでしょうか。

解決可能性の言及する

〇〇の窓口なら解決できますよ。
〇〇なら対応してくれますよ。

具体的なアクセス方法等を示す

〇〇の部署は、平日9時から17時まで受け付けているようです。電話番号、住所は…です。
私から連絡させていただいてもよろしいでしょうか。

④見守る

継続的な関わりができる場合は、つないだ後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

・ うつ病などの心の病気について

自殺者の多くは、多様かつ複合的な要因が連鎖する中で、うつ病などの心の病気にかかっていたこともわかっています。うつ病は、誰でもかかる可能性のある病気ですが、自分ではなかなか気づきにくいものです。

うつ病などの心の病気のサインに気づいたら、声をかけ、話を聴いてみてください。

周囲から判る症状例 | 表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増える、不眠 など

・ ゲートキーパー自身の健康管理

心をつかい、集中して話を聞くことは大変なことであり、**支援者自身も疲れを癒す**ことが大切です。相談終了後には、意識して気持ちのクールダウンを行ってください。

つなぎ先機関

こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク

自殺の背景となる、多重債務、いじめ、過労、健康問題、家庭問題など様々な問題に対応している相談機関・窓口等が、「[こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク](#)」として連携協力し、自殺予防に取り組んでいます。

窓口をとりまとめた印刷物もあります。ご希望の場合は担当までお問い合わせください。

※つなぐに当たって気をつけていただきたい点については、ホームページをご覧ください。

[東京都福祉保健局 > 医療・保健 > 東京都における自殺総合対策（トップページ） > ゲートキーパーについて](#)



生きるのがつらいと感じたときの相談窓口

東京都自殺相談ダイヤル「こころといのちのほっとライン」

相談者の悩みを受け止め、問題に応じ必要な相談機関につなぐなど、自殺専門の相談窓口を設置しています。

※0570からはじまるナビダイヤルは携帯電話の無料通話やかけ放題プラン等の対象外です。

☎0570 087478（はなしてなやみ） 毎日午後2時から午前5時30分まで

LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」

主に30代以下の若年層を対象に、LINEを活用した自殺相談を行っています。

※同アカウントで「中高生限定 教育相談」「ネットトラブル相談」「若者相談（若ナビα）」も相談対応しています。

「生きるのがつらいと感じたら…」 毎日午後3時から午後9時30分まで

・ ゲートキーパーについてもっと詳しく知る

ゲートキーパーについてより詳しく記載した手帳等を掲載しています。

[東京都福祉保健局 > 医療・保健 > 東京都における自殺総合対策（トップページ） > ゲートキーパーについて](#)

・ 自殺総合対策について学ぶ

東京都自殺総合対策計画、取組、各種データ等を掲載しています。

[東京都福祉保健局 > 医療・保健 > 東京都における自殺総合対策（トップページ）](#)

福祉保健局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当 03 5320 4310

令和2年10月発行