

誰でも ゲートキーパー手帳

つらい気持ちを抱えている方を支えているのは、多くの場合、家族や友人、職場の同僚など身近にいる方々です。私たちは誰でも悩んでいる方と関わる可能性があります。私たちにもできるこころの支援について、一緒に考えてみませんか。

ゲートキーパーについて もっと知りたいという方は

厚生労働省ホームページにゲートキーパーに関する情報や相談窓口について詳しく載っています。

各市町村等でもゲートキーパー養成研修が開催されています。対象者や開催時期等については、お近くの市町村（自殺対策担当課）にお問い合わせ下さい。

MEMO

.....

.....

.....

「こころの健康問題」に関心を持つことや、身近で悩んでいそうな方に声をかけること等、あなたにできることから、始めてみませんか。

おたがい、支えあいたづ。



自殺対策キャラクター
アイばあちゃん
アイばあちゃんの「アイ」は
支えあいの「アイ」、
Iwateの「アイ」です。

岩手県自殺予防宣言
みんなであつなごう
いのちとこころの絆

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、
必要な支援につなげ、見守る人のこと。
県民一人ひとりがゲートキーパーとしての意識をもち、
つながり、支えあっていきましょう。



監修：岩手医科大学 医学部 神経精神科学講座
大塚耕太郎 教授

協力：岩手医科大学医学部災害・地域精神医学講座
岩手県こころのケアセンター



悩みを抱えている人は、様々な不安や心配から一人で悩みを抱えてしまうことがあります。
◎自分で解決するしかないのではと考えてしまう
◎どのように相談したら良いかわからない
◎話しても自分の気持ちをわかってもらえないのではと不安になる
など、一人で悩みを抱えている方は、孤独感や絶望感を感じているため、気づいたら声をかけて話をよみ聴き、一緒に悩み、考えることが孤立を防ぎ安心を与えます。

なぜ声かけが
必要なの？



◎介護につかわれている...



◎仕事を失い悩んでいる...



◎健康の悩みを抱えている...

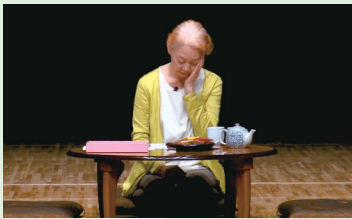
あなたの身近で悩んでいる方がいたら...温かく声をかけてみましょう。
悩んでいる状況に目を向け心配していることを伝えてみましょう。

～声かけのポイント～



～気づきのポイント～

なんだかいつもと様子が違うと感じたら、何か悩みを抱えているかもしれません。

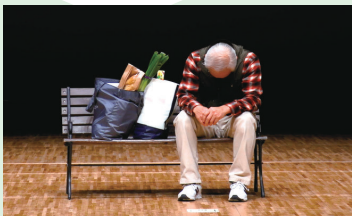


- 体調が悪そう
- 元気がない
- 以前より痩せてきている
- 外出が減った

- ため息ばかりついている
- 夜眠れていない
- 食欲がない



- 疲れている様子



～話を聴くときのポイント～

「話を聴くだけでは何もならない」と感じる方もいらっしゃると思いますが、傾聴は悩みを抱えている方への大きな支援となります。



うなづく、相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢が伝わるように。

相手の気持ちを否定したり、相手を責めたりせず、つらさを理解しようという気持ちで。「それはつらいですね」



気持ちを打ち明けてくれたことやこれまで苦労してきたことにねぎらいを。「よく話してくれたね」「これまでよくがんばってきたね」。

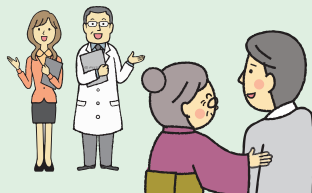


～つなぎ・見守りのポイント～

ゲートキーパーの大切な役割は、悩んでいる人が専門家につながる前の初期対応です。



- 相談先について情報提供を丁寧に行い、場合によっては一緒に相談に行くなど、適切な専門家につながるよう支援することが大切です。



- 中には声をかけても、専門家の相談を望まれないことや相談先につながらない方もいらっしゃるかもしれません。そのような場合でも、温かく見守ることが支援の第1歩です。

～対応のポイント～

【健康の悩みを抱えている方への対応】

地域で健康問題を抱えて生活している方は少なくありません。地域で健康問題を支援するには、医療、福祉、行政、そして、地域などが輪になって支えていくことが大切です。病気に苦しむ方にゲートキーパーとしてところに寄り添い、支援しましょう。

【仕事を失い悩んでいる方への対応】

仕事を失い悩んでいる方に出会ったときは、暮らしの悩みにも視点をあててください。専門家への相談が役立つこともありますので、窓口に行くことをすすめたり、支援にかかわる従事者へつなげることもサポートになります。情報提供にあたっては、行政機関が発行している相談機関一覧も役に立ちます。

【介護に疲れ気分がすぐれない方への対応】

介護を行う家族などは、心身の不調をきたすことがあります。加えて、相談先がわからないことや社会的な交流の減少などにより、ひとりで悩みを抱えてしまうこともあります。支援では、温かく接し、傾聴し、関係機関を紹介したり、体調不良や心身の不調が見られる時にはかかりつけ医への相談をすすめることも大切です。