

# 3月は「自殺対策強化月間」です！

毎年3月は月別自殺者数が最も多いため、自殺対策基本法で「自殺対策強化月間」と定められています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、国及び地方公共団体、関係団体等とともに連携し、対策を実施しています。

## ひとりで悩まず相談してみませんか？

誰にも話せない悩み、身近な人には話しにくいことなど…  
もし、あなたが悩みを抱えていたら、ひとりで悩まず相談してみませんか？  
あなたの悩みをきいてくれる人たちがいます。



♡ 沖縄いのちの電話

☎098-888-4343

内容 心の悩み全般 相談時間 毎日10:00～23:00

♡ 心の電話

☎098-888-1450

\* 全国統一心の電話相談ダイヤル  
☎0570-064-556

相談時間

月・水・木・金 9:00～11:30  
13:00～16:30

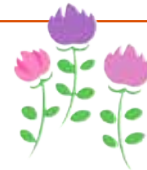
(火曜日、土日祝日、慰霊の日、  
年末年始はお休みです)



♡ よりそいホットライン

☎0120-279-338 相談時間 24時間年中無休  
フリーダイヤル つなぐ ささえる

\* 困りごと全般、自殺予防、DV、性暴力、セクシャルマイノリティ、外国語といった専門的対応ができます。



♡ いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎0570-783-556 相談時間 10:00～22:00  
なやみ ころ

♡ 自殺予防 いのちの電話

☎0120-783-556 相談時間 16:00～21:00  
なやみ ころ (毎月10日のみ 8:00～翌日8:00)



♡ #いのちSOS

☎0120-061-338 相談時間 月・木 00:00～26:00 (26時間)  
火・水・金・土・日 8:00～24:00  
※日曜8:00～月曜26:00まで



♡ 心のほっとチャット



LINE



Twitter



Facebook



チャット

相談時間 第1部 12:00～15:50 (最終受付15:00)  
第2部 17:00～20:50 (最終受付20:00)  
第3部 21:00～23:50 (最終受付23:00)  
毎月1回 最終土曜日～日曜日 24:00～5:50 (最終受付5:00)



# あなたは、ゲートキーパーを知っていますか？

ゲートキーパーとは「命の門番」のことです。

悩みを抱え自殺を考える人は、何かしらのサインを出しています。そのサインに

『いち早く気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援に繋ぎ、見守る人』のことを言います。

## ゲートキーパーによって、救える命があります



## ゲートキーパーのポイント！

### 気づき

- 最近元気がない
- アルコールの量が増えた
- 表情が暗い
- 失業した
- 食欲がない
- 眠れていない

いつもと違うなと気づいたら、声をかけて、話を聴くようにしましょう。

### 声かけ

#### 声かけの内容

- 「最近元気がないけどどうしたの？」
  - 「何か悩んでいるの？よかったら聞かせて」
  - 「大丈夫？疲れているんじゃない？」
- あなたの勇気が、話すきっかけになることもあります。

### 傾聴

#### 傾聴するために、必要なこと

- 相手の悩みを真剣な態度で受け止める
- 相手の話すペースで聞いてあげる
- 相手の話に共感しながら気持ちに寄り添って
- 「大変だったね」「よくやってきたね」とねぎらいの言葉をかける

#### 言ってはNGな言葉

- 「もっと頑張って！あなたなら大丈夫」
- 「あなたに原因があるのでは？みんな辛いよ」
- 「命を粗末にしたらだめ。気持ちの持ちようだよ」

### つなぎ

傾聴することで、悩んだ人の気持ちは軽くなり、前向きになります。問題をきちんと解決することが大切です。できる限り、専門機関につなぐことをお勧めします。本人の意思を尊重しながら、相談する場所や日時を具体的に決めてあげ、可能であれば付き添ってあげることで、本人も心強く相談ができます。

### 見守り

専門機関につなげたあとも、あなたが見守っていることで、相手も心強く「ひとりじゃない」と前向きに進むことができます。可能な限り見守ってあげてください。

## 最後に！

「死にたい」と思っている人でも、心の中では「生きたい」という気持ちと葛藤しています。誰かに気持ちを打ち明けられずに「死ぬことしかない」と考え自殺される方がいます。

**身近な大切な命を救うためには「ゲートキーパー」は必要です。特別な資格は必要ありません。誰もが、できます。あなたも身近に悩みを抱えた人を見かけたら勇気を出して「ゲートキーパー」の役割をぜひ担ってください。**