

毎年  
3月は

# 「自殺対策強化月間」です!

～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

● 相談時間(毎日10:00～23:00)

## いのち電話(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ 0570-783-556

☎ 0120-783-556

● 相談時間  
(毎日 10:00～22:00)

● 相談時間  
(毎日 16:00～21:00)  
(毎月 10日 10:00～22:00)



## こころの電話

☎ 098-888-1450

※こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

● 相談時間 / 月・水・木・金  
午前 9:00～11:30  
午後 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



## #いのちSOS

☎ 0120-061-338

● 相談時間  
月・木・金 00:00～24:00(24時間)  
火・水・土・日 6:00～24:00

※日曜6:00～月曜24:00まで、水曜6:00～金曜24:00までは連続対応



## こころのほっとチャット

● 相談時間

第1部 12:00～15:50(受付15:00まで)

第2部 17:00～20:50(受付20:00まで)

第3部 21:00～23:50(受付23:00まで)

月曜日 4:00～ 6:50(受付6:00まで)

毎月1回/最終土曜日～日曜日

24:00～5:50(受付5:00まで)



LINE



Twitter



Facebook



チャット

# 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」ってなに？

ゲートキーパーとは自殺対策では「命の門番」を示しています。自殺を考えるひとは、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**、**声掛け**話しを聴いて、必要な支援に**つなぎ見守る人**の事です。

ゲートキーパーによって、救える命があります。

ゲートキーパーって誰でもなれるの？

特別な資格は必要ありません。誰でもできます。



## ゲートキーパーのポイント！

### 気づき

- 最近元気がない
  - 酒の量が増えた
  - 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**気づいたら声掛けて**話しを聴くようにしましょう。

### 声掛け

#### 声掛けの方法

- 「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。

### 傾聴する

#### 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。

#### 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」などの声掛けはNGです。

### つなぎ

傾聴することで、悩んだ人の気持ちは軽くなり、前向きになりますが、問題はきちんと解決することが大切です。本人の意思を尊重しながら、具体的な相談機関への相談を本人へ勧めて、できれば一緒に同行し**相談機関へつなぎ**をすると、本人も心強いでしょう。

### 見守り

専門機関へ、**つなぎ**をしたから終わりではなく、見守っていることで相手も「ひとりじゃない」と前向きに進むことができます。**是非、可能な限り見守ってあげてください。**

## 最後に！

自殺を考えている方は、心の中では「死にたい」という気持ちと「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「死ぬしかない」という思考回路になり自殺される方が多くいます。

身近な大切な命を救うためには**「ゲートキーパー」が必要です！**  
**特別な資格は必要ありません。誰でもできます。**  
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」の役割を是非担って頂きたいです。**

