

# 毎年9月10日～9月16日は「自殺予防週間」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

相談時間 (毎日 10時～23時)

こころの健康相談統一ダイヤル

## ☎0570-064-556

相談時間 平日 9時～11時30分 13時～16時30分  
(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時間年中対応

つなぐ ささえる



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 (毎日/10時～22時)

なやみ ところ

## ☎0120-783-556

 相談時間 (毎日/16時～21時)  
(毎月/10日:8時～翌朝8時)

なやみ ところ



#いのちSOS

## ☎0120-061-338

相談時間 (毎日 12時～22時)



こころのほっとチャット(東京メンタルヘルス・スクエア)



LINE



Twitter



Facebook



チャット

相談時間 第1部 12時～15時50分(受付15時まで)  
第2部 17時～20時50分(受付20時まで)  
第3部 21時～23時50分(受付23時まで)  
毎月1回/最終土曜日～日曜日 24時～翌朝5時50分(受付翌朝5時まで)



# 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「命の門番」です。

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、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

## 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を聴くようにしましょう。

### 声かけ

#### 声かけ方法

- 「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。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、具体的な専門機関への相談を本人へ勧めて、できれば一緒に同行し専門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！

「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」が必要です！**  
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」の役割を是非担ってください。