

## こころといのちを支える「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは「いのち」の門番といわれています。下記の4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つできるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになるでしょう。特別な研修や資格は必要ありません。

### ❖ 気付いて声を掛ける

あなたの周りに「あれ？なんかいつもと様子が違う」と気になる人はいませんか。

- 悩みや不安を抱えている人のサインの例
  - ・体調不良や不眠を訴えるようになった
  - ・遅刻や欠席(欠勤)が増えた

- 声掛けの例
  - 「元気がないようだけど、何かあった？」
  - 「疲れているようだけど、どうしたの？」



### ❖ 話を聴く(傾聴)

相手の気持ちを否定したり、安易に励ましたりすることはせず、じっくり話を聴きましょう。また、話しぶりを打ち明けてくれた相手に、労いと感謝を伝えましょう。

- 声掛けの例
  - 「話してくれてありがとう」
  - 「今までよく頑張ってこられましたね」



### ❖ 支援先につなぐ

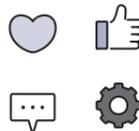
相手の意思を尊重し、安心して専門家への受診や相談ができるようサポートしましょう。



### ❖ 温かく見守る

専門の相談窓口につないだ後も、いつでも相談を受ける気持ちがあることを伝え、見守り続けましょう。

- 声掛けの例
  - 「またお話聞かせてくださいね」
  - 「その後、いかがですか？」



## ゲートキーパーが一人で抱え込まないようにしましょう

自分自身が疲れていて元気がない状態だと、人の悩みを聴くことが難しい場合があります。話を聴いて、すぐに解決することは少ないです。自分だけではなく、みんなでサポートすることが大切です。ゲートキーパー自身が早めに相談先とつながり、一人で抱え込まないで協力を仰ぎましょう。

## ゲートキーパーのことをもっと知りたい人はこちら

草津市×びわこ薬剤師会×立命館大学の協働制作  
草津市 YouTube Shorts で配信中

だれかの“SOS”に  
気付ける力があなたにも  
～ゲートキーパー養成研修動画～



前半 後半

## 悩みがあるときは、相談してください

相談窓口	問い合わせ	開設時間
市健康増進課	☎ 561-2323	平日 9:00~16:45 ★
県草津保健所	☎ 562-3534	平日 9:00~16:00 ★
滋賀いのちの電話	☎ 553-7387	金~月曜日 10:00~20:30
いのちの電話	☎ 0120-783-556	毎月10日 8:00~翌日 8:00
LINE相談 こころのサポートしが	LINE公式アカウント 「こころのサポートしが」を 友だち登録してご利用ください	毎日 16:00~24:00

★祝日、年末年始を除く

### 相談窓口リーフレット

「ひとりで悩んでいませんか？誰かに相談してみましょう」



### 厚生労働省ホームページ

まもろうよこころ  
「あなたの声を聴かせてください」  
SNS相談 他



# かけがえのない“いのち”を大切に する社会の実現に向けて

## 3月は「自殺対策強化月間」です

☎健康増進課(2階) ☎561-2323、☎561-0180

## 今なお予断を許さない自殺の現状

日本全国の自殺者数は、平成22(2010)年以降、減少傾向ではありますが、令和6年の全国の自殺者数は20,320人と、未だ20,000人を超える人が亡くなっています。特に、小・中学生、高校生は過去最多の529人となり、深刻な状況が続いています。

### 草津市自殺対策推進会議委員長のメッセージ

自殺の危険因子には、過去の自殺企図や喪失体験、苦痛体験、経済問題、こころと身体の病気、孤独感、サポートの欠如、飲酒行為、危険行動をするなどがあります。この中で特に孤独感やサポートの欠如は、周りからの行動で軽減されることがあります。声掛けには勇気が要りますが、あなたの声掛けが、かけがえのない“いのち”を守ることにつながるかもしれません。



田中和秀さん  
(ひつじクリニック院長)

### 市の自殺対策

令和6年3月に策定した「第3次草津市自殺対策行動計画」に基づいて「かけがえのない“いのち”を大切に  
する社会の実現」に向けて、自殺対策を総合的、効果的に推進しています。



詳しくはこちら



## 自殺に向かう人の心理

自殺に向かう人は、どのような“こころの状態”になっているのでしょうか。

### 01 孤立感・孤独感

単に一人暮らしであるとか、一人仕事であるという“環境”にあるというだけでなく、頼るものや人がいない、周囲との関係が断たれている、仲間がなく取り残された感じ、独りぼっちだと感じていることを指します。

### 02 両価性

「死にたい気持ち」と「生きたい気持ち」の両方の気持ちの中で揺れ動くことを指します。自殺を考えているのだから、こころの中は死にたい気持ちだけと思いがちですが、実は「死にたい」気持ち一色ではなく、同時に「生きたい」気持ちもあり、両方の気持ちが混ざっている状態です。

### 03 分かってほしいという気持ち

人には関わられたいと思っていない人も、どこかでは分かってほしいという気持ちがあります。



### 04 こころの視野狭窄

「苦しみが続く」ように感じられ「死ぬしかない」と思う状態や、他人の意見を聞くことができない状態です。

