



きにかける。受け止める。

あなたにとっては

小さなことも、

友達には、大きな支えかも。

身近にいるあなただから、

ことができます。

みまもる

さつ ぼろ し
札幌市



マンガで知ろう

「ゲートキーパー」の役割

きく
きく
つなぐ
きく

はじめに

悩みを抱えたときや、壁にぶつかったとき、
友達に言葉をかけてもらったたり、
話を聞いてもらったりしたこと、
こころが軽くなった経験はありませんか？



何気ない声かけやふるまいが、
相手の希望や力になることがあります。
この冊子では、こころが弱っている人に、

どんなふうに接したらよいのか、
寄り添い方のポイントをまとめました。

友達の様子が、いつもと違う。つらそうに見える。
そう感じたときは、勇気を出して、
あなたから話しかけてみましょう。
その一言がもしかしたら、
大事な人が元気を取り戻す、
きっかけになるかもしれません。

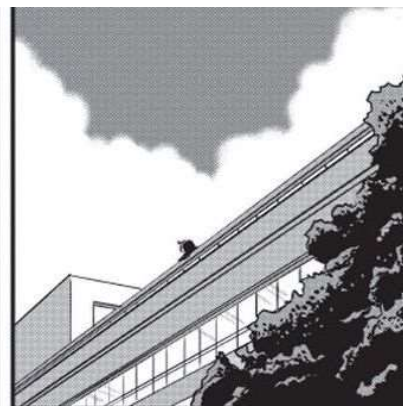
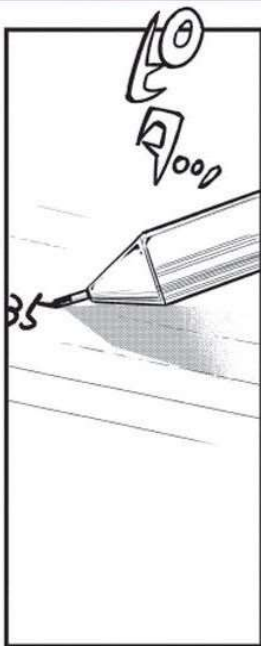




目次

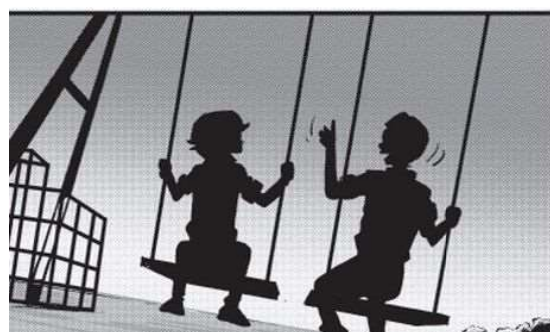
はじめに	2
「君がきいてくれたから」	5
「ココを意識！接し方のポイント①」	20
「ひとりじゃないよ！」	21
「ココを意識！接し方のポイント②」	36
知っておこう！「ゲートキーパー」の役割	37
こんなサインは要注意！	40
相談機関	42
情報WEBサイト	44
おわりに	45

















ココを意識! 接し方の ポイント 1

気持ちが落ち込んでいる人は、いつもよりも周囲の言葉や態度に敏感になっています。気遣いの気持ちが負担になってしまうことのないよう、言葉遣いに注意しながらコミュニケーションをとりましょう。

1 声をかけるとき

話しやすい空気をつくり、「SOSのサインに気づいているよ」「あなたを心配しているよ」というメッセージをしっかりと言葉にして伝えましょう。

◎ もしかして何かあったの？
よかったら2人でちょっと話さない？

✕ 最近元気
なさそうだね。
そういうの、
気の持ちようで
変わるよ!

◎ 最近どうした？
元気なくて
心配だったんだ

① Point
話をきちんと聞かなかったり、
安易にアドバイスをするのは
よくないよ!



2 話を聞くととき

気持ちを受け止めてあげることが何よりも大切。相手の話すことを批判したり、結論を急かしたりせず、まずはじっくり耳を傾けて。

◎ そうだったんだ。
それはつらいし、
心配になるね。

◎ 大変だったね。
でもがんばっていたんだね。
すごいね。

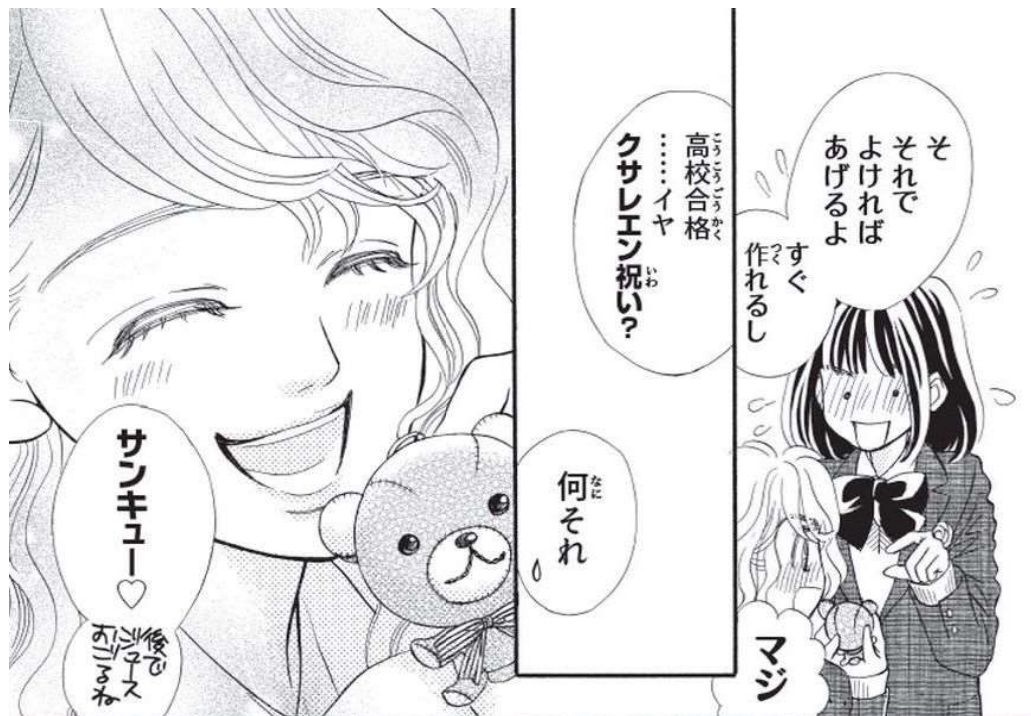
✕ 悩んでないで遊びに行こう!

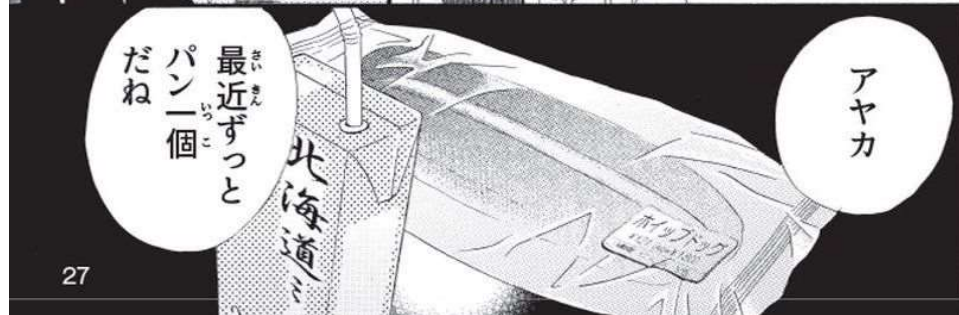
✕ もっと大変な人は
たくさんいるよ

① Point
誰かと比べて思いを否定し
たり、望んでいない気晴らし
を強制するのは逆効果。















咲良…

どうしたら
いいの



も…もしもし あの…

私じゃ
なくて
友達の
様子が
ちよつと…

はい
札幌
こころのセンターです



何も
知らない
くせに

何もかも
上手くできない
気持ちなんて
あんたには
わかんないよ

もう
消えちやい
たいよ！

何もかも
上手くいかないのは
自分だけだと
思ってたの！？

あんたはずーっと
オシャレで私の
憧れだったのに
何このかつこ

がっかり
させないでよ



し
知って
おこう!



「ゲートキーパー」 の役割

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る。

その役割を担う人のことを、「ゲートキーパー」と呼びます。身近にゲートキーパーがいたことで、つらい状況から抜け出せたという人はたくさんいます。ゲートキーパーになるために特別な資格はいりません。

あなたのまわりに悩んでいる人がいたら、ぜひ寄り添ってあげてください。



ココを意識! 接し方のポイント 2

「いつもの自分」を取り戻すために、専門的なサポートが必要なケースもあります。友達の「いま」を受け止め、プレッシャーをかけないように、必要な手助けをしてあげましょう。

3 相談をほかの人につなぐとき

多くの人の手助けやケアが必要と感じたら、学校の先生や周囲の大人、専門機関への相談をすすめましょう。その際は、無理強いせず、本人の気持ちを尊重して提案しましょう。

◎ 担任の先生に話してみる? 心細いなら、一緒に行くよ?

◎ 眠れないなら、保健室で相談してみるのもいいんじゃない?



✕ それはうつだよ。すぐ病院に行った方がいいよ

① Point
決めつけや一方的な提案はNG。かえってところを閉ざしちゃうことになるかも。



4 その後は……

元気を取り戻し始めても、しばらくは気持ちが不安定だったりするもの。これまでと変わらない距離感で寄り添い、関わっていきましょう。

◎ これからも、いつでも相談して!

✕ 早くいつもの〇〇に戻さなきゃ

✕ 忙しくないときなら話聞くんよ!

◎ 無理しないで自分のペースで過ごそう

① Point
あせらせたり、距離を置いたりせず、これまでどおり接していこう!



「ゲートキー

まわりの人にも 相談するよう促す

ともだちどうし かいけつ 悩めるもの。
友達同士では解決できない悩みもあるもの。
話をじっくりと聞き、本人の気持ちを受け止めてから、必要があれば、先生や保護者などに相談をつなげましょう。
専門機関の相談窓口への電話をすすめる方法もあります。



つなぐ

あたたかく 寄り添いながら、 じっくりと見守る

おもったように かいふく しなかつたり、 ぎやくもど 逆戻りしているように見えても、焦りは禁物。
普段どおりにふれあいながら、からだやこころの状況を、程よい距離感で見守って。



みまもる

「やくわり パー」の役割

かぞく なかま 家族や仲間の 変化に気づいて、 声をかける

たいせつ 大切な人のこころのサインに気づくことが大切。
まわりの人の様子が、「何かいつもと違うな」と感じた時は、声をかけて、「心配している」というメッセージを伝えて！



きづく

ほんにん きもち 本人の気持ちを 尊重し、 耳を傾ける

じぶん おも はな じたい ゆうき ひつよう ひと
自分の思いを話すこと自体に勇気が必要な人もたくさんいます。相手の話を批判せず、じっくり耳を傾けてあげましょう。
話を聞いてもらうだけで安心する場合がありますよ。



きく

こんなサイン

悩みやつらい体験
一見良いことに見える変化も、スト
こころの不調はふる
次のようなサインが見受けられたら、

ンは要注意!

はもちろんですが、
レスの要因となることがあります。
まいにも表れるので、
いつもよりも気にして見守りましょう。

性格や行動の変化

たとえば…

- ☐ 突然泣いたり怒ったり、感情が不安定になる
- ☐ 性格が急に変わった
- ☐ 身だしなみに気を配らない、もしくは派手になった
- ☐ これまで熱中していたことに興味がなくなる
- ☐ 友達を避け、ひきこもりがちになる
- ☐ 欠席や遅刻、早退が増える
- ☐ 成績が急に落ちる
- ☐ 食欲がない、眠れないなどさまざまな身体の不調を訴える
- ☐ 「消えたい」などと頻繁に口にする

大きな生活の変化

たとえば…

進学

引越しなど
家庭環境の変化

部活

家族や友達との
別れ

転校



でん わ ウェブ
電話・WEBサイト

き がる
にも、お気軽にアクセスしてください



さつ ぽろ
札幌こころのセンター

けん こう でん わ そう だん
こころの健康づくり電話相談

☎ 011-622-0556

げつ よう きん よう
月曜～金曜 9:00～17:00

☎ 0570-064-556

や かん げつ よう きん よう
夜間 月曜～金曜 17:00～21:00

きゅう じつ ど よう にち よう しゅく じつ
休日 土曜・日曜・祝日 10:00～16:00

休 12月29日～1月3日

※混み合ってつながりにくいことがあります。

ほっ かい どう でん わ
北海道いのちの電話

☎ 011-231-4343

じ かん たい おう
24時間対応 休 なし

※混み合ってつながりにくいことがあります。

ささ そう だん まど ぐち いち らん
いのち支える相談窓口一覧
(自殺総合対策推進センター)

<http://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php>

いのち支える相談窓口

けん ざく
検索

なや ほん にん
悩んでいる本人
だけでなく、

まわ なや
「周りに悩みを

かか ひと
抱えている人がいる」

そう だん たい おう
という相談にも対応しています。



おわりに

重要なSOSのサインを見
見過ぎてしまわないために、
ゲートキーパーとしての役割を
知っておくことはとても大切です。

小さな落ち込みが命をおびやかす
大きな問題に発展するのを防ぐのは、
あなたのちよつとした行動。

「あれ？」と思ったら、ほっとかない。
そこから、はじめていきましよう。



一人ひとりが、誰かのゲートキーパーに。

情報WEBサイト

悩みを抱えて落ち着かないとき
友人や家族の様子がいつもと違うとき
そんなとき、対処方法がわからずに
困ってしまうことが時にはあると思います。

「札幌こころのナビ」は、そんな時の
助けになる情報が掲載されたWEBサイトです。
自分がアクセスするのはもちろん、
悩みを抱える本人に、このサイトの情報を
伝えてあげてみてください。

札幌こころのナビ

<http://www2.city.sapporo.jp/hottokenai-kokoro/>

このコード
から
アクセス



【マンガで知ろう】
「ゲートキーパー」の役割

きづく
きく
つなぐ
みまもる

平成29年発行

発行者

ストーリー／テキスト

マンガ制作

表紙デザイン

本文デザイン

編集

監修

札幌市

株式会社みんなのことば舎

いがらしなおみ

石本美穂

ブルードッグ・グラフィック

株式会社トッパングラフィック

コミュニケーションズ

凸版印刷株式会社

札幌市

札幌こころのセンター
(札幌市精神保健福祉センター)

※作品中に登場する人物・団体及びストーリーは

すべて架空のものです

※本書の無断複写・転載を禁じます

©2017 City of Sapporo

ダルイ、ツライが
癖になっている。



ひょっとして
いのちの問題
かもしれません。

札幌市 いのちの大使
CHUPUKA
太陽のグマ

悩みや不安を抱え込まずに、どうぞお話ください。

札幌こころのセンター こころの健康づくり電話相談

平日 011-622-0556
月曜～金曜 9:00～17:00

夜間 0570-064-556
月曜～金曜 17:00～21:00
土曜・日曜・祝日 10:00～16:00

わたしは、ほっとけない。

♡ いのちを支えあう街へ。札幌市