



札幌こころのセンター  
(札幌市精神保健福祉センター)



さっぽろ市  
02-F 04-23-352  
R5-2-242

# わたしたちに できること

ゲートキーパーって  
きいたことありますか？



# 悩んでいる人のために、 わたしたちにできることがあります

健康・経済・家庭問題など、悩み事を抱えることは誰にもあることです。悩んでいる状態が長く続いたり、いくつかの問題が重なると心理的に追い詰められ、正常な判断ができなくなることもあります。小さな悩みが、命をおびやかす大きな問題につながる場合があります。

小さな悩みのうちに対処することが大切ですが、人によってはひとりで何とかしようと抱え込んだり、人に相談することが苦手な場合があります。そんな時に、わたしたちひとりひとりにできることがあります。

「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがありますか。悩んでいる人たちのためにわたしたちにできることが「ゲートキーパー」の役割です。

この冊子は、そんな「ゲートキーパー」についてご案内しております。ひとりでも多くの方にお読みいただき、お役立ていただけると幸いです。



お気軽にアクセスしてください

## 札幌こころのセンター ホームページ

<https://www.city.Sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/index.html>

ゲートキーパーや札幌市の自殺対策に関する  
情報が掲載されています。



## 札幌こころのナビ

<https://www2.city.Sapporo.jp/hottokenai-kokoro/>

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。  
そんな時の助けになる情報が掲載されたWEBサイトです。



## 相談機関

### こころの健康づくり電話相談 (札幌こころのセンター)

☎ 011-622-0556 平日 9時～17時

☎ 0570-064-556 夜間(平日) 17時～22時 土・日・祝 10時～16時  
※休/12月29日～1月3日

### 北海道いのちの電話

☎ 011-231-4343 24時間対応 ※休/なし

# 一人ひとりが、 誰かの ゲートキーパーに！

- 重要なSOSのサインを見過ごしてしまわないために、一人でも多くの方が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、みなさんのちょっとした行動。
- 「あれ？」と思ったら、ほっとかない。そこから始めていきましょう。

※ゲートキーパーについてもっとお知りになりたいと思っていただけましたら、札幌こころのセンターのホームページ(右ページのアドレス)にアクセスしてください。ゲートキーパーについてもう少し詳しく掲載しております。また、研修会の案内も随時掲載いたします。

# こんな経験 ありませんか？

悩んでいるときや、  
壁にぶつかったとき、  
家族や友人、親しい人に  
声をかけてもらったり、  
話を聞いてもらったりしたことで、  
心が軽くなった。



何気ない声かけやふるまいが、  
悩んでいる人の希望や力に  
なることがあります。



# みまもる

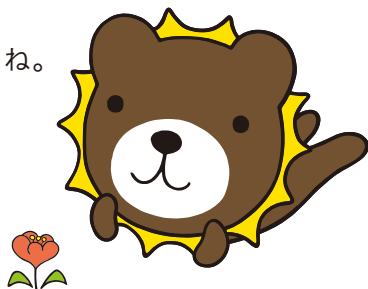
温かく寄り添いながら、  
じっくりとみまもる

- 思ったように回復しなかったり、逆戻りしているように見えても、焦りは禁物。
- いつも通りにふれあいながら、身体やこころの状態を、程よい距離感で見守って。

※必要に応じて、  
「きづく」「きく」「つなぐ」を繰り返す。



これからも、  
いつでも  
相談してね。





# つなぐ

解決が難しいときは  
専門の支援機関等へつなぐ

- 家族や友人同士では解決できない  
悩みもあるものです。
- 話をじっくりと聴き、  
本人の気持ちを受け止めてから、  
必要があれば、医療機関や相談機関への  
相談につなげましょう。

とても  
つらそうだね。  
相談できる場所が  
あると聞いたよ。



# ゲートキーパーって 知っていますか？

- 悩んでいる人にきづき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、みまもる。
- その役割を担う人のことを、「ゲートキーパー」と呼びます。
- ゲートキーパーになるために特別な資格はいりません。



きづく



きく



つなぐ



みまもる

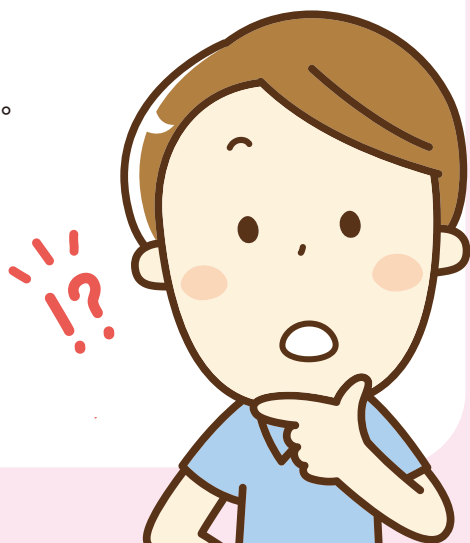
# きづく

家族や仲間の変化に気づいて、  
声をかける

- 大切な人のこころのサインに気づくことが大切です。
- 周りの人の様子が、「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ましょう！



最近、  
元気がなくて  
心配していたよ。



# き く

## 本人の気持ちを尊重し、 耳を傾ける

- 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。
- 話を聴いてもらうだけで  
安心する場合もありますよ。

話してくれて  
ありがとう。  
大変だったね。

