

誰でも！ ゲートキーパー



❀ゲートキーパーとは…

日頃、さまざまな悩みに「気づき、声をかけ」
「話を聞き」「必要な支援につなげ」「見守る」人
のことです。

特別な資格は不要です。



悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、
「どこに相談に行ったらよいかわからない」、
「どのように解決したらよいかわからない」等
の状況に陥ることがあります。

もし、あなたの周りに「最近様子が変わるな」
「元気が無いみたい」など、気になる人が
いたら、勇気をもって声をかけてみてください。



具体的な役割は次ページへ

❀ ゲートキーパーの役割

- 1 気づき: 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 2 傾聴: 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 3 つなぎ: 早めに専門家に相談するように促す
- 4 見守り: 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

役割 | 気づき

悩みや不安などの問題を抱えている方は、何らかのサインを出しています。

あなたの周りに「いつもと違う」気になる人はいませんか。



☐ 体調不良や不眠の訴え

☐ 暗い表情、元気がない

☐ 無口、ため息

☐ 眠そう(睡眠不足)

☐ イライラしている、怒りっぽい

☐ 食欲がない、飲酒量が増えた

☐ 交流を避けるようになった

☐ 遅刻や欠席(欠勤)が増えた

☐ これまでにはみられない失敗が増えた

☐ 多弁、落ち着かない など...



いつもと違うな、おかしいなと思ったら...勇気を出して「声かけ」を

声かけに悩んだときは...

❀ あなたのことを心配しているという気持ちを伝えましょう

(声かけの例)

「どうしたの? 何だか辛そうだけど…」

「何か悩んでる? よかったら、話して。」

「なんか元気ないけど、大丈夫?」

「何か力になれることはない?」

「眠れていますか?」



悩みごとは、なかなか他人には打ち明けにくいかもしれませんが、誰かの一言に救われることがあります。あなたの勇気ある声かけが、相手に悩みを打ち明けるきっかけになります。

役割2 話を聴く(傾聴)

悩みを打ち明けられたら、まずはこれまでの苦労をねぎらい、安心して話せる雰囲気をつくりましょう。

傾聴のコツ...

- 相手が安心して話せる環境をつくる
- ねぎらいの気持ちを言葉にして伝える
例)「話してくれてありがとう」「大変でしたね」
「気持ちが聞いて良かった」等
- 悩みを真剣な態度で受け止める
- 相手を尊重し、感情を否定せず対応する

⚠ 避けること

- ・相手を責める。
- ・安易な励まし。
- ・考えを否定する。
- ・一般論を押し付ける。



✿ 「死にたい」と言われたら...

話題をそらしたり否定せず、受け止める。
例)「死にたいと思うくらい、ツライんだね」「苦しかったんだね。よければ話を聴かせて」



役割3 つなぎ

悩みを話すことで、気持ちは楽になります。しかし、すぐに問題を解決することが難しいものです。悩みが続き、深刻な様子であれば、専門家の力が必要な場合があります。相手が安心して相談や受診ができるようにながしましょう。

例)「自分だけではいい考えが浮かばないから...」
「私から相談してみてもいい?」
「こんな相談先もあるけど、どうかな?」
「一人で心細いなら、一緒に行ってみない?」



つなぐコツ...

- つなぐ(紹介する)場合は、相手に丁寧に情報提供する。
- 相談窓口確実に繋がることができるように、相談者の理解を得たうえで、可能な限り窓口に直接連絡をとり、相談の場所や日時などを具体的に設定して伝えるようにする。
- 一緒に相談窓口に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、アクセス方法を提供するなどの支援を行う。

役割4 見守り

専門家に繋いだあとも見守っていることを伝えましょう。あなたの見守りを感じて、安心感を得ることが大きな支えとなります。



大切なこと 「できること」と「できないこと」を覚えておく

自分でできることは何か、どこまで関与することができるか覚えておくことが大切です。相談に応えようとするストレスで、共倒れになってしまうこともあり得るからです。

『できること』 傾聴、相手のことを理解しようとする、自分の気持ちを伝えること

『できないこと/してはいけないこと』 価値観や意見の押しつけ、理解できないこともある、相手ができることまでやってしまう、自分の心身の健康を損ねる



自分を守ることが基本

📞 つなぎ先（相談機関） 📱

【福島県による心の健康相談窓口】

県北保健福祉事務所	TEL 024-534-4300	福島市役所	TEL 024-525-3746
県中保健福祉事務所	TEL 0248-75-7811	郡山市保健所	TEL 024-924-2163
県南保健福祉事務所	TEL 0248-22-5649	いわき市保健所	TEL 0246-27-8557
会津保健福祉事務所	TEL 0242-29-5275	<受付時間> 月～金 8:30～17:15 電話または来所相談を受け付けています。	
南会津保健福祉事務所	TEL 0241-63-0305		
相双保健福祉事務所	TEL 0244-26-1132		
精神保健福祉センター	TEL 024-535-3556		

こころの健康相談ダイヤル	TEL 0570-064-556 (ナビダイヤル)	<受付時間> 月～金 9:00～17:00
--------------	------------------------------	--------------------------

【最寄りの精神科医療機関】

最寄りの保健福祉事務所で相談できます。
 また、福島県ホームページ「ふくしま医療情報ネット」から検索できます。
<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenuult01.aspx>



【生きづらさを感じるなどの様々な悩みについて】

福島いのちの電話	TEL 024-536-4343	 <受付時間> 毎日 10:00~22:00 毎月第3土 22:00~翌日10:00
岩手・宮城・福島専用 よりそいホットライン	TEL 0120-279-226	<受付時間> 24時間 365日
SNS等による 相談の案内	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html（「厚生労働省 SNS」で検索） 	

【職場でのメンタルヘルス不調などの相談窓口案内】

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」	https://kokoro.mhlw.go.jp/	
----------------------------	---	--



*ゲートキーパーについてもっと詳しく知る

ゲートキーパーについてより詳しく記載した手帳などが掲載されています。
 福島県>精神保健福祉センター>こころの健康情報のページ(パンフレット)

【作成】福島県相双保健福祉事務所