



## 9/10～16は自殺予防週間です あなたもゲートキーパーに！

自殺予防においては、悩んでいる人に寄り添い、孤独や孤立を防ぎ、支援することが重要です。それぞれの立場からできることを進んで行うことが、自殺予防につながります。

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる家族や仲間に関心し、支える役割を持つ人のことで、「命の門番」とも呼ばれています。特別な経験や資格は必要ありません。

あなたもゲートキーパーになりませんか。



自殺予防啓発ポスター

### ゲートキーパーの四つの役割

#### ①気付き

家族や仲間の変化に  
気付いて、声をかける。

【声かけの例】

- ・眠れてる？
- ・元気ないけど大丈夫？



#### ②傾聴

本人の気持ちを尊重し、  
耳を傾ける。

【ポイント】

- ・心配していることを伝える
- ・相手の気持ちを否定しない



#### ③つなぎ

早めに専門家に  
相談するよう促す。

福井市の悩みごと  
相談窓口一覧



#### ④見守る

温かく寄り添いながら、  
じっくりと見守る。

- ・必要があれば相談に  
乗ることを伝える



### ゲートキーパーになるには

ゲートキーパーになるための研修会を開催しています。

オンラインでも受講できます。

研修受講者には、修了証を交付します。

申し込み方法など、詳しくはホームページを  
ご覧ください。



#### 研修受講者の声

- ・研修を受けるまでは、悩んでいる人に気付き、声をかけることが大事だという発想がなかった。今後、できる限り大切な命を守れるようにしたい。(60代自営業)
- ・何か心配事がありそうな人への対処の仕方が分かったように思う。(20代学生)
- ・悩んでいる人に寄り添い関わり、孤独・孤立を防ぐことの大切さを再確認した。(30代会社員)

### 研修講師から

誰一人として自殺に追い込まれない社会とは、全ての人が、活躍できる場を持った社会です。

ゲートキーパーの目指すところは、相手の気持ちに寄り添いながら、相手の活躍の場を見つけるお手伝いをする事です。



福井県公認心理師・  
臨床心理士協会  
岡本克己氏

