

# 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。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 体調不良や不眠の訴え     | <input type="checkbox"/> 食欲がない、飲酒量が増えた     |
| <input type="checkbox"/> 暗い表情、元気がない     | <input type="checkbox"/> 交流を避けるようになった      |
| <input type="checkbox"/> 無口、ため息         | <input type="checkbox"/> 遅刻や欠席(欠勤)が増えた     |
| <input type="checkbox"/> 眠そう(睡眠不足)      | <input type="checkbox"/> これまでにはみられない失敗が増えた |
| <input type="checkbox"/> イライラしている、怒りっぽい | <input type="checkbox"/> 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」を考えておく

自分でできることは何か、どこまで関わるができるか考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



自分を守るのが基本

# 📞 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/pwtpmenu01.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	<a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html</a> (「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」	<a href="https://kokoro.mhlw.go.jp/">https://kokoro.mhlw.go.jp/</a>	
----------------------------	---	--



### \*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