

はじめに

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るので、周囲の人々が悩みを抱えた人を支援することが大切です。

「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパーとは、「門番」という意味です。

自殺対策におけるゲートキーパーとは、「自殺のリスクにつながるような悩みやサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人」のことです。

特別な資格はなく、誰でもなることができます。

どんな人がゲートキーパーになるの？

身近な方々

●家族 ●同僚 ●友人 等

地域社会の方々

●民生委員・児童委員 ●保護司 ●ボランティア
●町内会自治会 ●地区協議会 ●民間事業者 ●接客業 等

専門職の方々

●弁護士 ●医師 ●薬剤師 ●保健師 ●看護師 ●ケアマネジャー
●スクールソーシャルワーカー ●行政機関相談窓口 等

学校関係・教職員の方々

●小学校・中学校・高等学校の教職員 ●大学・専門学校等の教職員
●スクールカウンセラー 等

ゲートキーパー養成講座はこちら

下記二次元コードから各対象向けの動画をご覧ください。

市民の方々



第一部
ゲートキーパーの役割
第二部
悩んでいる人への対応
第三部
ストレスにどう対処するか

学校関係・ 教職員の方々



専門職の方々



表紙のイラスト：「学校法人東京町田学園町田デザイン&建築専門学校」の
今井美里さんから作品を提供いただきました。

ゲートキーパーがいるとどうなるの？

ゲートキーパーがいない場合



ゲートキーパーがいる場合



周囲が気づくサイン

- ☐ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ☐ 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- ☐ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ☐ 周囲との交流を避けるようになる
- ☐ 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- ☐ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ☐ 飲酒量が増える

