

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（いのちの門番）とは、悩みを抱える方から相談された際や周囲に対する気づき・声かけ・傾聴を通じ、適切な相談機関につなぐ人のことです。特別な資格ではなく、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
- ケアマネージャー
- 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

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」の森まりの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

参考資料：東京都福祉保健局保健政策部「ゲートキーパー手帳（平成27年1月発行）」