

この冊子について

市民が利用できる相談窓口をまとめたものです。

悩んでいる人に相談先を紹介するとき、ご自身が相談したいときにご活用ください。

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いただけます。

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
ストレスはどう対処するか

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」の松本花菜絵さんから作品を提供いただきました。

発行 2026年7月

発行者 町田市

編集 町田市保健所健康推進課健康推進係 町田市森野2-2-22 Tel.042-724-4236

この冊子は、17,000部作成し、1部あたりの単価は28円です（職員人件費を含みます）。28円のうち、市負担は15円で13円を東京都補助金で賄っています。）