

あなたもゲートキーパーになって 大切な人の命を守ろう！

自殺予防週間は、啓発事業などを通じて、自殺や精神疾患についての正しい知識を啓発し、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、またサインに気づいたときの対応方法などについての理解を図ることを目的としています。

市では、セルフコミュニケーション活動の環境として、「自殺予防」と「ゲートキーパー」の養成に取り組んでいます。

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることが出来る人のことです。

1人でも多くの人に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じつじつと見守りましょう。
市の相談機関については各種相談(25ページ)をご覧ください。

ゲートキーパーになるには？

ゲートキーパーになるには、特別な資格は必要ありません。ポイントとなる主な要素は「気づき」「傾聴」「つながり」の4つです(下図参照)。
身近な人の大切な命を守るため、まずは勇気をもって「どうしたの?」「何か悩んでる?」などと声をかけてみましょう。

ゲートキーパーの心がけ

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- 分かりやすく、かつゆっくりと
- 一緒に考えることが支援です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先(相談窓口など)を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

相談機関などの一覧

◎大阪府が実施する電話相談 ～こころの健康に不安を感じたら～

9月1日 午前9時30分～9月30日午後5時までは24時間体制で相談を受け付けます。

■こころの健康相談統一ダイヤル TEL. 0570-064-556
なお、一部のIP電話などからは接続できません。

■こころのLINE電話相談
QRコードからLINEの「友だち」登録のうえ、無料通話機能をご利用ください。「友だち」登録後は、手続きのためすぐに電話がかからない場合もあります。「トーク」による相談は行っておりません。運用上、「既読」になることがありますが、相談員には「トーク」の内容が伝わっていませんのでご了承ください。



■こころの電話相談 TEL. 06-6607-8814
月・火・木・金(祝日を除く) / 午前9時30分～午後5時

■若者専用電話相談(わかぼちダイヤル) TEL. 06-6607-8814
水(祝日を除く) / 午前9時30分～午後5時

■藤井寺保健所の精神保健福祉相談 TEL. 072-955-4181
平日 / 午前9時～午後5時45分

◎妊娠中や産後にこころが不安になったら

■大阪府妊産婦こころの相談センター TEL. 0725-57-5225
平日 / 午前10時～午後4時

◎自死遺族相談(予約制)

大切な人を自死(自殺)で亡くされた方のために、来所相談を実施しています。大阪府こころの健康総合センターの専門相談員が、相談に応じます。お電話の際には、「自死遺族相談」とお伝えください。

■〈予約・問合せ〉大阪府こころの健康総合センター TEL. 06-6691-2818
平日 / 午前9時～午後5時45分

◎各団体が実施する電話相談

■関西いのちの電話 TEL. 06-6309-1121
24時間、365日

■大阪自殺防止センター TEL. 06-6260-4343
金曜日 午後1時～日曜日 午後10時(57時間)

■こころの救急箱 TEL. 06-6942-9090
月曜日 午後8時～火曜日 午前3時(7時間)

■自殺予防いのちの電話 フリーダイヤル 0120-783-556
毎月10日 / 午前8時～翌日午前8時(24時間)

相談機関 の情報

大阪府自殺対策のページ—携帯版—
右記のQRコードを読み取り、さまざまな相談機関の
情報にアクセスできます。どうぞご利用ください。



◎個人向け借金問題無料相談会

一人で悩まず、まずはお電話ください。弁護士があなたの相談に無料で応じます。一人45分
要電話予約(先着順)。*相談当日は、借金の状況がわかる書類(契約書・領収書・通知書など)を
持参してください。

▶とき 9月25日(火) 午後5時～8時 ▶ところ 市役所6階消費生活センター
▶申込み 9月3日(月)から 午前9時～電話で産業振興課へ(定員になり次第終了)。

早めの相談
が大事やで!



1 **気づき**
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

【声かけの例】

- ・どうしたの? 何か辛そうだけど...
- ・何か悩んでる? よかったら、話してみて
- ・なんか元気ないけど、大丈夫?
- ・何か力になれることはない?
- ・眠れますか? (2週間以上続く不眠はうつサイン)

2 **傾聴**

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

【ポイント】

- ・話せる環境づくり
- ・心配していることを伝える
- ・悩みを真剣な態度で受け止め
- ・誠実に、尊重して相手の感情を否定しない
- ・話を聞いたら、ねぎらいの言葉を

3 **つなぎ**

早めに専門家に相談するよう促す

【ポイント】

- ・紹介にあたっては相談者に丁寧な情報提供を
- ・相談窓口は確実につながるように、可能な限り家族や友人など周囲の連携先に直接連絡を取り、相談場所や日時を具体的に設定、相談者へ伝えること(相談者の了承を得た上で)
- ・地図やパンフレットといったアクセスなどの情報提供を(一緒に連携先に出向くのが難しい場合)

4 **見守り**

温かく寄り添いながら、じつじつと見守る

(連携後も、必要があれば相談に乗ることを伝える)

