



「生きるため」の支援 あなたも誰かのゲートキーパーに！！



ゲートキーパーとは…

悩んでいる人に**気づき**、**声をかけ**、**話を聞き**、**見守り**や必要に応じて相談機関へ**つなぐ**などの役割が期待される人のことです。

“**生きることを支援する人**”と言われていて、家庭や地域、職場、教育などあらゆる場面で、誰もがゲートキーパーになれます。



自殺の多くは追い込まれた末の死

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも救いを求めています。「死にたい」と考える一方で、『**生きたい**』という気持ちとの間で揺れ動いており、何らかのサインを発信していることが多いのです。こうしたサインに**気づき**、手を差し伸べることで、多くの自殺は防ぐことができます。



自殺のサイン

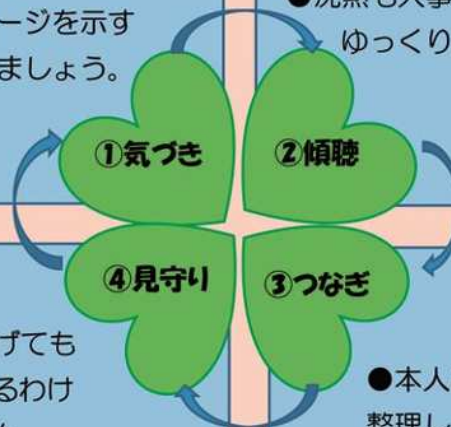
- うつ病の症状がある
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 酒量が増す
- 安全や健康が保てない
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 職場や家族でサポートが得られない
- 本人にとって価値のあるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- 重症の身体の病気にかかる
- 自殺を口にする
- 自殺未遂に及ぶ

【厚生労働省:職場における自殺の予防と対応】

ゲートキーパーの役割

- 「あれ？いつもと様子が違う」等の変化に気づいたら、「どうしたの？」と声をかけて様子を聞いてみましょう。
- まずは「心配している」というメッセージを示すことから始めましょう。

- 話をじっくりと聞き、途中で話をさえぎったり、良い悪いの判断をせずに、相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。
- 沈黙も大事な時間です。ゆっくり待ちましょう。



- 専門家につなげてもすぐに解決するわけではありません。
- 支援がとぎれない様、本人に優しく寄り添いながら、焦らずじっくり見守りましょう。



- 本人が抱える問題を整理し、必要な支援者や相談機関につなげましょう。
- 無理につなごうとせずに、相手のペースに合わせましょう。