

## 心の「助けて」、聞こえていますか？

あなたの近くで、誰かが心の声で叫んでいます。その声に気づいてあげられるのは、あなたです。誰かのために、大切なひとのために、“ゲートキーパー”になってみませんか。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。ゲートキーパーは、特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

### ゲートキーパーの4つの役割

#### 1. 気づき



家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう。

「どうしたの？無理してない？」

#### 2. 傾聴



本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

「頑張ってるんだね。話してくれてありがとう。」

#### 3. つなぎ



一人で抱えず、必要な専門相談機関につなげましょう。

「こんな窓口があるよ。」

「一緒に行ってみない？」

#### 4. 見守り



寄り添いながらじっくり見守りましょう。

「いつでも見守っているよ。」

話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えられると言われています。まずは声をかけることから始めてみませんか。

#### ◆自殺予防ゲートキーパーについて

ゲートキーパーに関する情報、動画、資料等をまとめています。

▣『長野県 自殺予防ゲートキーパー』で検索

#### ◆県内各種相談窓口について

様々な相談窓口を、お悩み別に掲載しています。

▣『長野県 各種相談窓口』で検索

ゲートキーパーについての動画はこちら



3月は自殺対策強化月間です。