

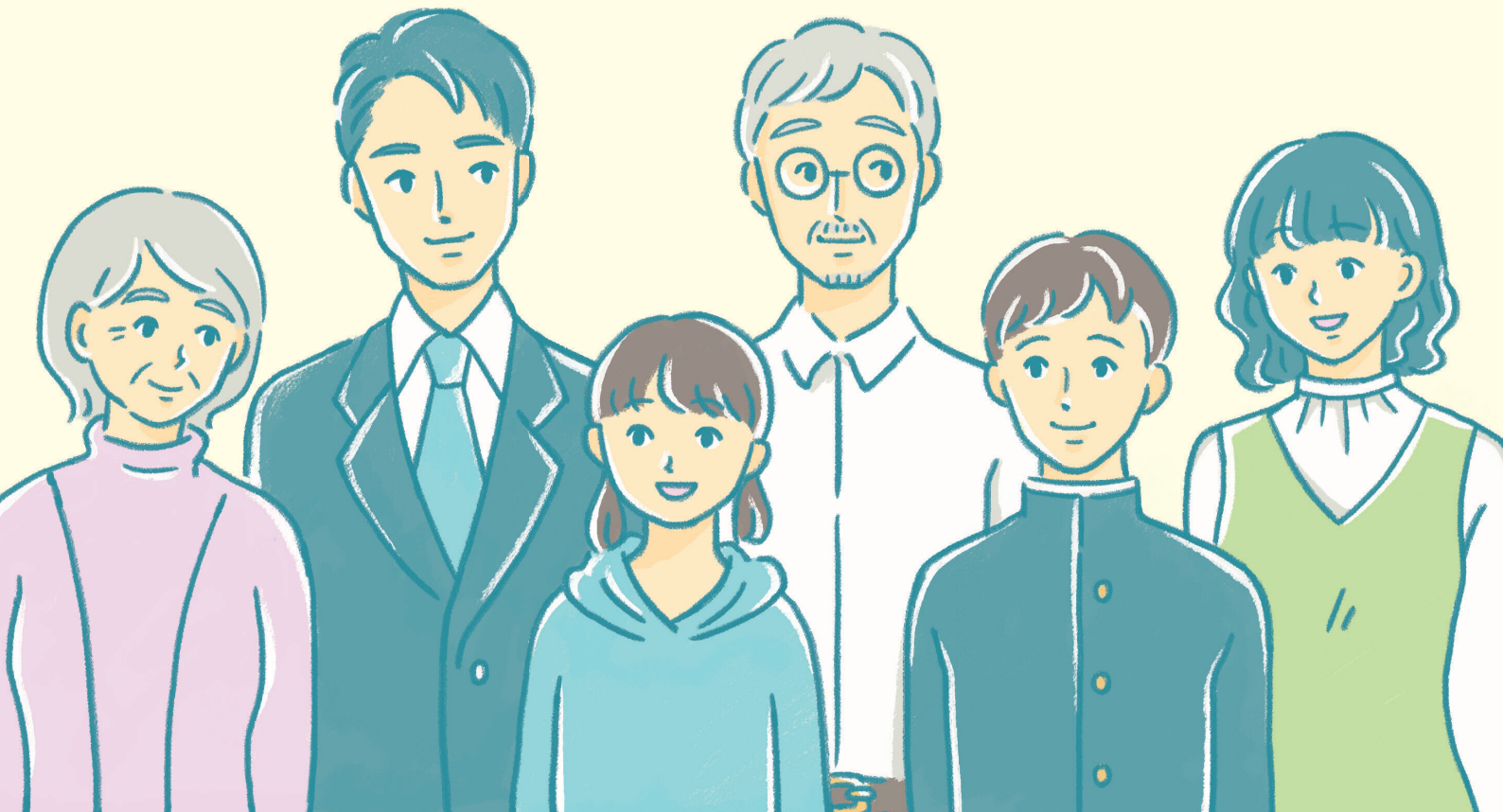
ゲートキーパーになろう！

人は誰も落ち込むことがあります。

これを読んでいるあなたも時には落ち込むこともあるでしょうし、
もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますよね。

少しでも元気になってもらうために何かできることがないか
でも何をしたらよいのかわからない と悩んだことはありませんか？
そんな時は、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから
はじめてみてはどうでしょうか。

— その行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。 —



いのち
支える



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

1 「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。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。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。

声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

2 「ゲートキーパー」の心得

- 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
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）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



3 ゲートキーパーは「命の門番」



ゲートキーパーは「命の門番」とも位置付けられています。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、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ゲートキーパーの第一歩につながります。ただし、難しくとらえすぎる必要はありません。悩んでいる人に寄り添い、話を丁寧に聴くことは大きな心の支えになるはずです。困ったときには相談窓口や専門家の力を頼っても良いと思います。

ゲートキーパーについてもっと詳しく知りたい人はゲートキーパーになろう!で検索

ゲートキーパーになろう!

検索

