

ご本人や周囲の方々からのご相談をお受けしています。  
ひとりで抱え込まず、ぜひご相談ください。

●●● 心の健康相談 ●●●

	相談機関	電話番号/Eメール	受付時間
一般向け	こころの電話相談 (横浜市こころの健康相談センター)	045-662-3522	平日 17時~21時30分 休日 8時45分~21時30分
	区福祉保健センター (区役所)	お住まいの区福祉保健センターでは、 相談や訪問(予約制)を行っています。	
	横浜いのちの電話	045-335-4343	365日 24時間
	自殺予防 いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8時~翌朝8時
	心とからだと生き方の電話相談センター (男女共同参画センター 横浜)	045-871-8080	毎日 9時~16時 (第4木曜・年末年始を除く) 月・金 18時~20時 (祝日を除く)
勤労者向け	男女の人権相談室 (男女共同参画センター 横浜)	045-862-5063	毎日 9時~16時 (木曜・日曜・年末年始を除く) 月 18時~20時 (祝日・年末年始を除く)
	働く人のメンタルヘルス相談 (かながわ労働センター)	045-633-6110 (内線 2707)	毎週火曜日 13時30分~16時30分 (予約制、面接相談のみ)
産業保健 担当者向け	勤労者メンタルヘルスセンター (横浜労災病院)	(Email) mental-tel@yokohama.roufuku.go.jp	24時間
	メンタルヘルス対策支援センター (神奈川産業保健推進センター内)	(Email) mental-sien@sanpo-kanagawa.jp	24時間
小中学生向け	いじめ 110番 (教育委員会)	0120-671-388	365日 24時間

●●● その他の相談 ●●●

借金や多重債務などの生活や経済の問題、過重労働など職場や仕事の問題、  
子育て・教育の問題、DVや介護などの家庭問題に直面したら…  
次のようなお役立ちサイトから相談窓口が検索できます。

[こころの耳](#) [検索](#)
[いきる・ささえる](#) [検索](#)
[みんなのメンタルヘルス](#) [検索](#)  
[横浜市 生きる](#) [検索](#)
[横浜市 暮らしのガイド](#) [検索](#)

～大切な人を自殺で亡くされた方へ～

大切な家族や友人を自殺で失った方が安心して  
相談できる窓口「自死遺族ホットライン」(電話  
相談)や、遺族同士の分かち合いの場として「自  
死遺族の集い」があります。詳しくはホームペー  
ジ「横浜市自殺対策サイト」をご覧ください。

- 自死遺族ホットライン  
045-226-5151 平日第1・第3水曜日 10時~15時
- 自死遺族の集い「そよ風」  
開催日時・会場については「横浜市 生きる」で  
検索いただくか、下記までお問い合わせください。

横浜市自殺対策事業

～生きる・つながる～支えあう、よこはま

# みんなで ゲートキーパー宣言!

ゲートキーパーって、どんな人?

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。悩んでいる人は、誰にも打ち明けられず、周囲から孤立し、追いつめられている場合があります。まずは、周りにいる人が、その人の発しているサインに気づき、声をかけることが大切です!  
ゲートキーパーの役割とはどういうことなのか…ポイントをまとめてみました。

ゲートキーパーの役割  
その1  
気づき

うつ、借金、過重労働、引越、出産…生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、まわりには喜ばしいことのように見えても、本人にとってはストレスになることもあります。大切な人に次のような様子が見られたら、悩みを抱えているのかもしれない。

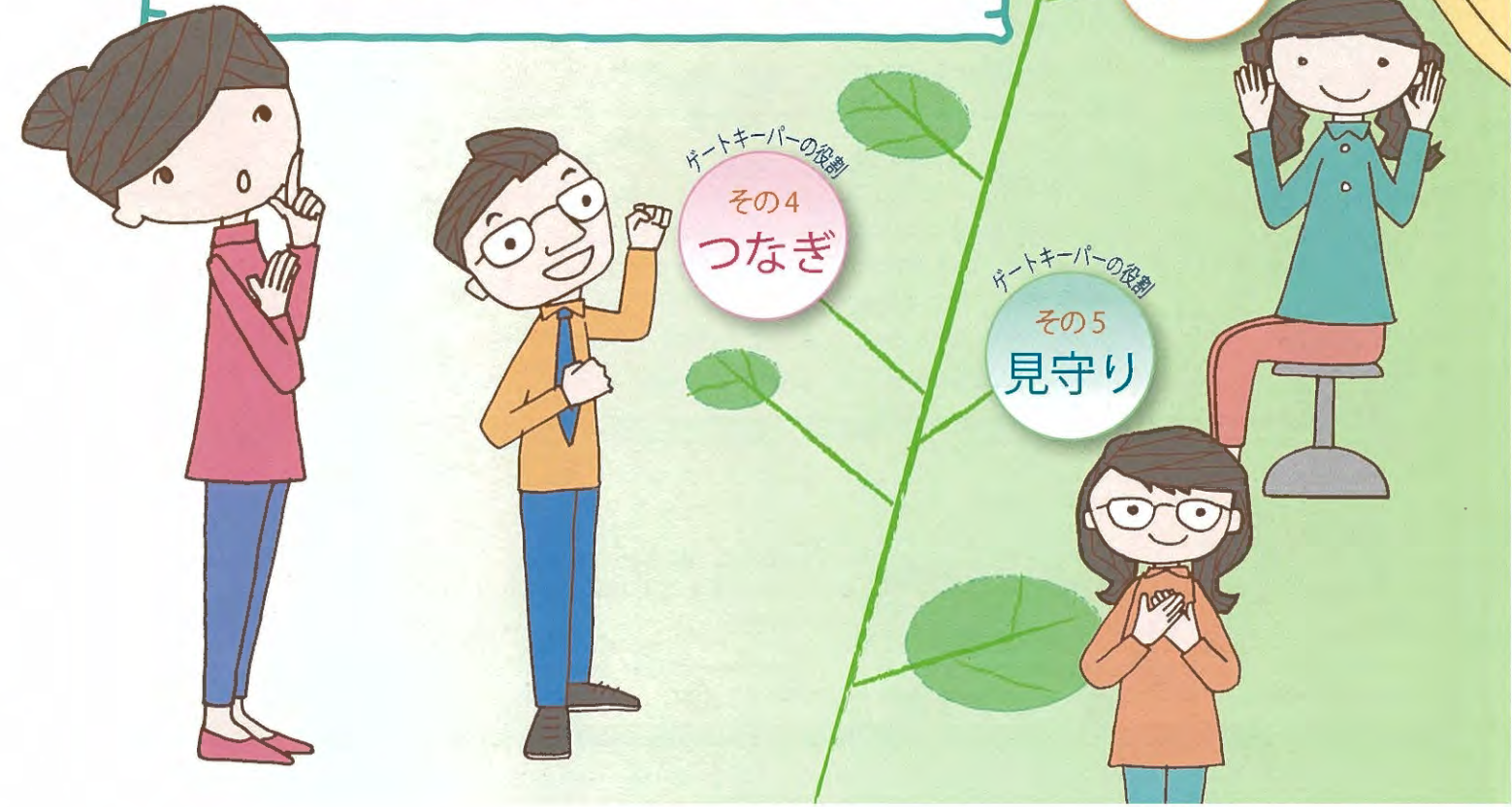
- うつ病などの精神疾患の徴候がみられる
  - 元気がない
  - 口数が減った
  - ため息ばかりついている
  - 家事や仕事がうまくいかない
  - だるさや疲れやすさや痛みを訴える
  - ぐろぐろしてばかりいる
  - 眠れていない(2週間以上続く場合)
  - 食欲がない
- 生活のパターンが変化する
- 本人が大事にしていたものを失う
- “その人らしさ”が見えづらくなっている
- 自殺を口にしたり企てたりする
- 以前より酒量が増えている
- 相談相手がなく孤立している

ゲートキーパーの役割  
その2  
声かけ

ゲートキーパーの役割  
その3  
傾聴

ゲートキーパーの役割  
その4  
つなぎ

ゲートキーパーの役割  
その5  
見守り



# ゲートキーパーって、こんな人！



**1** その1 気づき

あれれ？ヨコハマさん 元気ないみたい。どうしたのかな？らしくないなあ。

**2** その2 声かけ

ヨコハマさん、元気ないみたいだけど… どうしたの？何かあったの？

ああ、どうもありがとう。大丈夫です。

そんなに簡単に言えないなあ。迷惑かけちゃったらいけないから。

**3** その3 傾聴

そう？元気のないヨコハマさんを見ると心配なんだよね。からだの調子はどう？

なんだかいまいちなんだ…頭痛はするし、力がでない。何をやってもうまくいかない。いろいろ考えちゃって、夜も眠れないし、だるいんだ。何を食べても味がしないし、食欲もなくて…

本当に大丈夫？とてもつらい状況だと思うな。ところで、こんなにつらい状況、誰かに相談した？

え？相談？してないけど…

こんなこと、相談するところなんてある訳ないよ。

言いづらいことで悩んでいるのかもしれないなあ。

**4** その4 つなぎ

相談先リストがあるよ。専門のところに相談してみたらいいんじゃないかな。病院に行ってみるのもいいかもしれない。

覚えているよ。ね。

へえ。こんなにあるんだね。

たくさんあるでしょ？

ねえ、よかったら一緒に行くよ。少しでも何か変わるかもしれないし。一緒に行こうか？

本当に？うわあ、ありがとう。それなら行けるかもしれない。

※相談は電話でも可能です。

まだ相談に行くレベルじゃないし、一人では行きづらいし。行く元気もないしなあ…相談しても、うまくいくわけないよ。

うーん…体調悪そうだし、早く相談した方がいいんじゃないかな。とはいっても、どういうところかわからないから不安なのかも。

**5** その5 見守り

その後大丈夫？

少し楽になったよ。いつも心配してくれてありがとう。

悩みに気づき、耳を傾け、サポートにつなげることが、ゲートキーパーの役割なんだね。

# ゲートキーパーの役割

**その1 気づき** 家族や仲間の「いつもと違う様子」に気づく

詳しくは表紙参照

**その2 声かけ** 大切な人の変化に気づいたら、勇気を出して声をかける

もしかして…  
様子がおかしいな？と思ったら、「もしかして、消えてしまいたいと思っている？」「もしかして、死にたいと考えている？」とはっきりと尋ねてみるのが大切です。率直に聞くことで自殺を誘発することはないといわれています。どのくらいの危機に直面しているかを評価することで、緊急度にあわせた対応ができるようになります。「聞いてもらったことで、話しやすくなり少し気持ちが楽になった」という人が多いようです。

○心配している気持ちを伝えます。  
声かけの仕方に悩んだら…  
「眠れていますか？」  
「どうしたの？なんだか辛そうだけど…」  
「何か悩んでる？よかったら、話して。」  
「何か力になれることはない？」

**その3 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

○まずは、話せる環境をつくります。  
○心配していることを伝えます。  
○どんな気持ちなのかを話してもらうようにします。  
○悩みを真剣な態度で受け止めます。  
○相手を尊重し、温かみのある雰囲気の中で誠実に対応します。  
○この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解します。  
○話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えます。  
本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けます。

**その4 つなぎ** 早めに相談窓口に行くことを勧めます

相談窓口の検索はこちら  
横浜市 生きる 検索

○紹介にあたっては、本人に丁寧に情報提供をします。  
○相談窓口確実につながることができるように、本人の了承を得たうえで、可能な限り直接連絡を取り、相談場所、日時等を具体的に設定して本人に伝えるようにします。  
○一緒に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、アクセス（交通手段、経費等）等の情報を提供するなどの支援を行います。

**その5 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

○相談窓口につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝えます。

## あなたもゲートキーパー

ゲートキーパーとは、特別な役割ではなく、誰でもふだん自然にやっていることなのです。難しく考えず、少し意識することで、大切な人を支援することにつながります。