



## 3月は「茨城県自殺防止月間」です ゲートキーパー（命の門番）をはじめるために

【問い合わせ】社会福祉課（玉造庁舎）☎0299-55-0111

### ゲートキーパー（命の門番）とは…

日本では、年間2万人を上回る人が自ら命を絶っており、その多くが、うつ病などのこころの健康問題を抱えていることがわかっています。

自殺を考えている人は、口に出さなくても何らかのサインを発しています。ゲートキーパー（命の門番）とは、このようなサインに①気づき、②相手の気持ちに寄り添って話を聞き、③適切な支援につなげ、④見守っていく人のことです。

### 大切な命を支える4つの行動

自殺を考えている人は言葉には表さなくても、何らかのサインを発しています。

#### こんな人はいませんか？こころのSOSサイン

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良（眠れない、頭や体が痛い、だるいなど）を訴える
- 口数が減り、周囲との交流を避けるようになった
- 家事や仕事の効率が下がり、失敗が増えた
- 遅刻、欠勤が増えた
- 酒量が増えた
- 死をほのめかしたり、投げやりな態度をとる
- 食欲が減り、痩せてきた
- 大切にしていたものを捨てるなど身辺整理をはじめている

#### ▶このようなサインに気づいたら…

〈声かけ〉「あなたを心配している」という気持ちが伝わるように温かみのある言葉をかけましょう

〈傾聴〉まずは相手の話をじっくり聴き、共感することが、大きな支援となります

〈つなぐ〉専門家の助けが必要だと感じたら、専門の相談機関へつなぎましょう

〈見守り〉温かく寄り添いながら、焦らずに根気よくサポートを続けていきましょう



## ここがポイント

◎こころのサインに気づいたら、勇気を出して声をかけてください。

◎決してかけてはいけない言葉

✗ 「頑張ろうよ」「元気を出して」などの安易な激励

✗ 「悪いのはあなたでしょ」「気の持ちようだよ」などの批判・否定

✗ 「命を粗末にするな」「死ぬ気でやれば何でもできるよ」などの一般論の押し付け

◎ずっと見守っていくために、ゲートキーパーとなるあなた自身も健康管理を忘れてはいけません。しっかりと休養をとり、ストレスをためないことや、信頼できる相談相手を持っておくことも大切です。

## あなたも「ゲートキーパー」になりませんか

家族や友人のこころの変化に“気づき”、“声をかけ”、“話を聴いて（傾聴）”、必要な支援に“つなぐ”ことができる「ゲートキーパー」。

茨城県では、県民全員が「ゲートキーパー」になれるよう、4つの具体的な事例から学べる映像教材「あなたがゲートキーパーになる時」を作成し、県が運営するインターネットテレビ「いばキラ TV」での配信を行っています。



## 相談窓口一覧

悩みごとや困ったことが起こったら、ひとりで抱え込まず誰かに話してください。  
誰かに話すことで、気持ちが楽になると思います。

相談窓口名称	電話番号	相談時間等
いばらきこころのホットライン	平日 029-244-0556 ※祝祭日および年末年始を除く 土・日曜日 0120-236-556 ※年末年始を除く	9:00~12:00 13:00~16:00
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24 時間
いのちの電話 (つくば)	029-855-1000	毎日 24 時間
いのちの電話 (水戸)	029-350-1000	毎日 24 時間
茨城県弁護士会 (代表)	029-221-3501	平日 9:00~17:00 面接有料 予約制
茨城司法書士会総合相談センター	029-212-4500/029-212-4515 029-306-6004	火曜日 16:00~18:00
関東財務局水戸財務事務所 多重債務相談窓口	029-221-3190 ※祝日を除く	平日 8:30~12:00 13:00~16:30
日本司法支援センター (法テラス) 茨城地方事務所	050-3383-5390	平日 9:00~17:00
(公財) 茨城カウンセリングセンター	029-225-8580	月~土曜日 10:00~18:00 面接有料 予約制
いばらき労働相談センター	029-233-1560 ※第1・3土曜日、日曜日、祝日・年末年始休	平日 9:00~19:00 第2・4土曜日 9:00~15:00
子どもホットライン (18歳までの方)	☎ 029-221-8181 ※年末年始を除く FAX 029-302-2166 ※年末年始を除く	毎日 24 時間
いじめ・体罰解消サポートセンター (鹿行教育事務所内)	0291-33-6317	月・水 9:00~16:30 火・木・金 9:00~18:30