

# 自殺を防ぐために知ってほしいこと

～いのち支えるゲートキーパー～

大切な人・身近な人が悩んでいることに気づいたら、  
ちょっと勇気を出して声をかけてみませんか？

## 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。

## ゲートキーパーの役割～私たちにできること～

### ① 気づき・声かけ

「元気がない」「口数が減った」  
「身だしなみが乱れている」  
「食欲がない」「眠れていない様子」

大切な人のこんな様子に気づいたら、  
積極的に声をかけましょう。

声かけの仕方に悩んだら…

- 「眠れていますか？」  
\*2週間以上続く不眠はうつ病のサイン
- 「どうしたの？なんだか辛そうだけど…」
- 「何か悩んでる？良かったら、話して」
- 「なんか元気ないけど、大丈夫？」
- 「何か力になれることはない？」

### ② 傾聴

相手の気持ちに寄り添い、耳を傾けましょう。  
一方的に質問したり、急かしたりせず、本人が話す  
気になるまで、じっくり待つことも大切。

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しょう。

### ③ つなぎ

専門家に相談することを勧めましょう。  
紹介は、本人の理解や承諾を得たうえで、

- 具体的な相談先を示す
- 無理に押し付けない
- 可能であれば付添う



### ④ 見守り

相談先と連携した後も、いつも見守っていることを伝えましょう。

話をよく聴き、  
一緒に考えてくれる人  
がいることは、悩んで  
いる人の孤立を防いで、  
安心を与えます。

## 悩みを打ち明けてくれた時、どう反応すればいいのかわからない…

相手を否定するような言葉をかけたり、安易に励ましたりすると、かえってところを閉ざして  
しまうことがあります。相手をねぎらい、安心を与える声かけを心がけましょう。

### 積極的にかけたい言葉

「大変でしたね」  
「今まで、よく頑張りましたね」  
「話してくれて、ありがとう」  
「焦らなくても大丈夫」  
「ゆっくり休んでね」

### 避けたい言葉

「頑張って！」 ⇒ 精一杯なのに…  
「考えすぎだよ」 ⇒ やっぱり自分が悪いんだ…  
「早く元気になって」 ⇒ 急がないとダメなんだな…  
「死ぬ気でやれば何とかなるよ」 ⇒ 自分はダメな人間だ…  
「私なんてもっと大変だったよ」 ⇒ もう限界なのに…