

3月は 自殺対策強化月間です!

「ゲートキーパー」とは?

自殺対策では、「命の門番」を示しています。
 自殺を考えるひとは、なにかしらのサインを出しています。
 そのサインに気づき、声掛け、話しを聴いて必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

たいせつな人の命を守るための「4つのキーワード」

1. 気づき

身近なひとが「いつもとちがう」様子は
ありませんか?
 ● 眠れていない ● 食欲がない
 ● 気分が落ち込んでいる等

2. 傾聴

悩みを抱えた人の気持ちに寄り添い話を
じっくり聴く。

～ポイント～

- 心配していることを伝える
- 悩みを真剣に受け止める
- ねぎらいの言葉をかける

NGな聴きかた

- 何とかなる
- 一方的に説得する等

3. つなぐ

悩みを聞いただけでは、問題は解決していな
いため、悩みの解決につなげるため、専門機
関への相談を進めましょう。

4. 見守る

専門機関につないだ後もすぐに元気になる
わけではないので、「ひとりじゃない」と見守
ることが大切です。

ひとりで悩まず相談して みませんか?

☆ 誰にも話せない悩み・・・ ☆ 身近な人には話したくないことなど
もしあなたが、悩みを抱えていたら、ひとりで悩まず相談してみませんか?
あなたの悩みを聴いてくれる人たちがいます。



📍 沖縄いのちの電話 相談できる連絡先

☎ 098-888-4343

● 相談時間: 毎日10時～23時

📍 いのちの電話(日本いのちの電話連盟)

☎ 0570-783-556

● 相談時間: 毎日10時～22時
 (ナビダイヤル: 受付センターへ順次おつながります。)

☎ 0120-783-556

● 相談時間: 毎日16時～21時 ● 毎月10日/8時～翌11日8時まで

📍 よりそいホットライン

☎ 0120-279-338

● 相談時間: 24時間年中無休



▲ よりそい
ホットライン

お問い合わせ 障がい福祉課 (内線 3164)

