

『ゲートキーパー』とは

悩みを抱えている人には、何らかの変化があることが多いものです。その変化に「気づき、声をかけ」、「話を聴き」、「必要な支援につなげ」、「見守る」人を**ゲートキーパー**と呼んでいます。
気軽に悩み事を話せる身近な相談相手のことです。

ゲートキーパーの役割

① 気づく

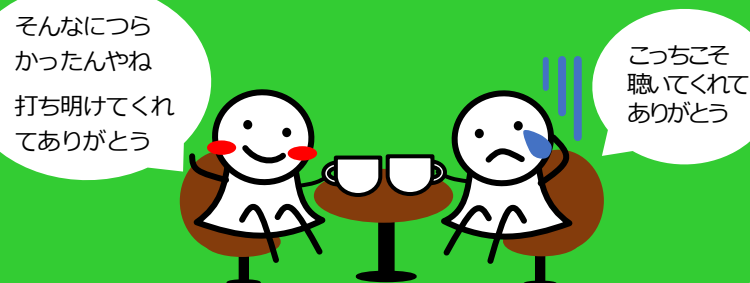
家族や仲間などの変化に気づき、声をかける



悩んでいる人に声をかけるのは難しいものです。無理に聞き出そうとせず、まずは体調のことから尋ねると話しやすくなるかもしれません。

② 話を聴く

本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける



相談する人の気持ちになって話を聴くとよいでしょう。告白に対し労いや感謝の言葉を伝えるのもポイントです。

③ つなぐ

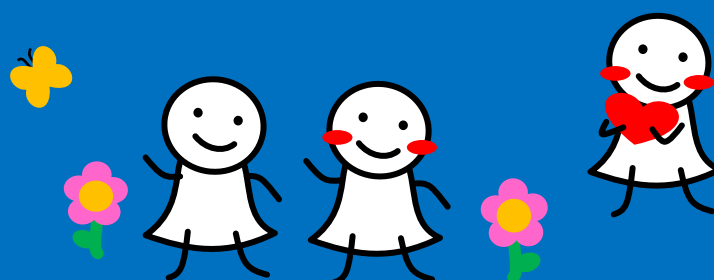
適切な相談窓口等につなぐ
相談することを促す



ゲートキーパーがひとりで抱え込まず、一緒に支えられる仲間を探すことが大切です。

④ 見守る

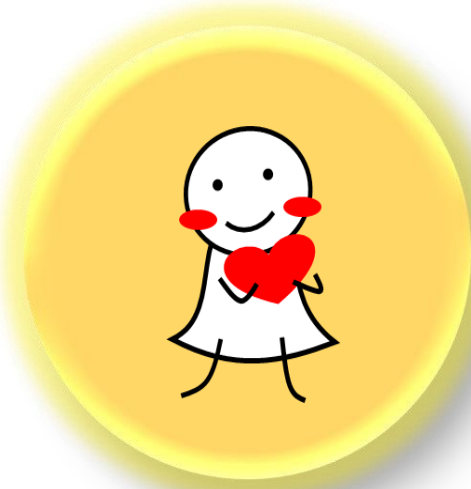
温かく寄り添いながらじっくりと見守る



いつでも気軽に悩みを打ち明けられる関係をつくりましょう。

かけがえのない

あなたのいのち



堺市こころの健康推進キャラクター
さかいこころちゃん

ゲートキーパーという資格はありません。
誰でもゲートキーパーになることができます。
一人でも多くの方が、ゲートキーパーとして、できることから行動することが自殺を防ぐことにつながります。

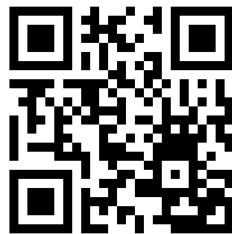
堺市ではゲートキーパー研修動画を公開しています。

気づきのポイントや話を聴くコツ、ゲートキーパー自身のセルフケアなどについて学んでいただけます。

研修動画を公開中

動画

YouTubeで公開しています。



アンケート

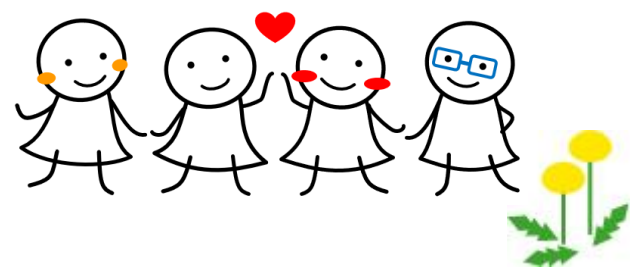
視聴後はアンケートの回答にご協力ください。



堺市 ゲートキーパー

検索

<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/soudan/jisatsutaisaku/gatekeeper-kenshu.html>



堺市こころの健康センター いのちの応援係

TEL 072-245-9192 FAX 072-241-0005

堺区旭ヶ丘中町4-3-1 健康福祉プラザ3階

【利用時間】 月～金 9:00～17:30
(祝日・年末年始を除く)