

# ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課  
市役所内  
☎23-3515  
あつみライフランド  
☎33-0386



心配してくれる人がいることで、  
救われる人がいます  
大切な人を支えるゲートキーパーとは？

日本では今、  
年間2万人を超  
える人が自ら死  
を選んでしまっ  
ています。厚生労働省の意識調査で  
は、4人に1人が「これまでに本気で  
自殺を考えたことがある」と答えてい  
ます。自分は考えたことがなくても、  
自殺を考えるほどの悩みを抱えている  
人が周りにいるかもしれません。



そんな周りの人のSOSに気づき、  
悩みを聴き、支援につなげ、見守る  
人を「ゲートキーパー」と呼びます。

特別な資格や研修は必要なく、誰  
でもゲートキーパーになることができます。

## 変化に気付く

家族や仲間の変化に気づき、声を掛ける。

### 【気づきのポイント】

- ・元気がない
- ・体調不良を訴える

### 【声掛けの例】

「疲れているみたい。眠れてる？」  
「何か悩んでる？よかったら話して」

## じっくり耳を傾ける

悩みを抱えている人は、それを打ち明けるこ  
とで、心を軽くすることができます。

### 【声掛けの例】

「よく話してくれたね」  
「辛かったね、大変だったね」  
「よく頑張ったね」

## ゲートキーパー の役割

## 支援先につなげる

本当の問題解決のためには、専門機関などの  
力も必要です。相手の意思を尊重しながら、  
専門窓口へ促す言葉を掛けてみましょう。

### 【声掛けの例】

「こんな相談先があるけど、どう？」  
「一緒に行くから、行ってみない？」

## 温かく見守る

心身の健康の回復には時間がかかることが  
あります。必要であれば、相談にのることを伝  
えることが、安心感につながります。

### 【声掛けの例】

「いつもそばにいるよ」  
「またいつでも話してね」

## 相談窓口

- 保健師等による心とからだの健康相談(8時30分~17時/土日祝日除く)  
市役所健康課 ☎23-3515  
あつみライフランド ☎33-0386
- こころの相談 豊川保健所  
(精神保健福祉相談員への相談ができます)  
☎0533-86-3626 (9時~16時30分/土日祝日除く)
- こころの健康相談統一ダイヤル  
☎0570-064-556 (土日祝日も20時までつながります)



自分が相談された時のつなぎ先  
(相談窓口など)を知っておきま  
しょう。ゲートキーパー自身の健康管  
理、悩み相談も大切です。

少しでも多くの方が「自分もゲ  
ートキーパーになれる」という意識を  
持って、できることから行動を起こ  
していただきたいです。大切な人が  
悩んでいることに気付いたら、ほん  
の少し勇気を出して声をかけてみま  
せんか。