

 あなたも、誰かの命を救えるかもしれない

命の門番 「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパーって、どんな人？

ゲートキーパーとは、直訳すると「門番」です。

ゲートキーパーとは自殺を防止するための
「命の門番」の事を言います。

自殺対策においては、悩んでいる人に寄り添い、
孤立を防ぎ、支援へとつなぐ「命の門番」としての
役割を担う人のことを指します。

特別な資格は必要ありません。

家族、友人、同僚など、身近な
存在だからこそできる大切な役割です。

専門家だけじゃない

医師やカウンセラー等の
専門家だけでなく、それぞれの立場で
できることから行動を起こすことが、
自殺予防につながります。

ゲートキーパーの4つの役割



1. 気づく

「眠れてる？」
「元気がないね」など、身近な人の些細な変化やサインに気づき声をかけます。



2. 傾聴する

相手の気持ちに寄り添い、批判やアドバイスをせず、じっくりと話を聴き受け止めます。



3. つなぐ

一人で抱え込まず、必要に応じて専門の相談機関や医療機関へ支援をつなぎます。



4. 見守る

専門家へつないだ後も、「気にかけているよ」と伝え、温かく見守り続けます。

まずは、声をかけることから

難しく考える必要はありません。日常のちょっとした声かけが、相手の心を軽くする第一歩になります。



「どうしたの？ なんだかお疲れみたい」 体調や様子の変化を気遣う、優しい声かけを。



「少し休まない？ 話なら聞くよ」 相手が話しやすい、安心できる時間と空間を提案しましょう。



「私にできることがあったら言ってね」 あなたは独りじゃない、見守っている人がいると伝えることが大切です。

心を開く「傾聴」 3つのポイント

完璧なアドバイスや解決策を出す必要はありません。相手の思いを「ただ受け止める」ことが、一番の支援になります。



否定しない

「そんなことで」と否定したり、善悪の評価をせず、相手の辛い気持ちをそのまま受け止めます。



解決を急がない

すぐにアドバイスをしたり、安易に励ましたりせず、相手のペースに合わせてじっくり話を聴きます。



気持ちに寄り添う

「それは辛かったね」と相手の感情に共感し、あなたは一人ではないという安心感を伝えます。

まとめ：あなたの一歩が、命を救う

🌱ゲートキーパーの心得

- ✓ 特別な資格は不要です。身近にいるあなただからこそ、できることがあります。
- ✓ 「気づく・傾聴する・つなぐ・見守る」の4つのステップを意識しましょう。
- ✓ 問題を解決しようとしなくて大丈夫。ただ気持ちを受け止め、寄り添うことが最大の支援です。

「どうしたの？」という、あなたの優しい声かけが
悩んでいる人の希望になります。

今日から、あなたも誰かのゲートキーパーに。