



みんなの ゲートキーパー手帳  
大切ないのちを守るため あなたにできること

令和6年3月発行  
令和8年3月改訂版

発行 あかし保健所相談支援課  
明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7  
あかし保健所3階  
TEL 078-918-5669 FAX 078-918-5440



ホームページは  
こちらから



# みんなの ゲートキーパー手帳

大切ないのちを守るため あなたにできること



明石市 あかし保健所 相談支援課

# 大切ないのちを守るため あなたにできること

自殺の多くは、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、「追い込まれた末の死」と言われています。だからこそ、自殺の多くは、社会の適切な支援により防ぐことができます。

自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが少なくありません。そのサインに気づき、適切な対応をとることができる身近な人の存在「ゲートキーパー」が重要となります。

悩みや不安、「死にたい」と打ち明けられた時、相手の話を聴くことを心がけ、その気持ちに寄り添うことがとても大切です。この手帳を活用しながら「声をかける」ことから始めてみませんか。

## ゲートキーパー (Gatekeeper) とは

自殺に関連する正しい知識を普及したり、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守ることができる人です。特別な資格は不要です。

### ゲートキーパーの役割とは



# も く じ

<b>気づく</b>	悩みを抱える人への対応がわかるフローチャート	1-2
	自殺につながるサインや状況のチェックポイント	3
	会話内容から気づくこと 深刻なできごとがあったか?	4
<b>声かけ</b>	睡眠についてたずねる 特に心配なのは「眠れないこと」	5
<b>傾聴</b>	悩みや気持ちを聴くときに大事にしたいこと もし「死にたい」と言われたときは	6
	<b>早めに専門家に相談するよう促す</b>	
<b>つなぐ</b>	相談者をどこにつなげばよいか	7
	つなぐときの声かけで大事にしたいこと	8
	相手に寄り添っていないに	9
<b>見守り</b>	あたたかく寄り添いながら見守る つないだ後も相談にのる	10
	相談窓口一覧	11-12
	【参考1】自殺予防気づきの十箇条	13
	【参考2】自殺直前のサイン	14
	【参考3】ゲートキーパーの心得	15
	【参考4】こころの健康チェック表	16

# 悩みを抱える人への 対応がわかるフローチャート

→ YES    - - - - - → NO

こんなときは…

ふだんと違う様子から「何か悩みがありそう」  
「体調が悪そう」と感じたとき

様子をみながら  
チェック

- ①ひどく沈んでいる
- ②集中できない
- ③返事に時間がかかる
- ④なかなか決断できない
- ⑤くよくよして悲観的に
- ⑥涙もろい
- ⑦「自分はダメ」と言う

P3へ

チェックが3つ以上 あるいは  
⑥か⑦のどちらか1つでもあてはまる

NO

YES

深刻な出来事が  
あった?

- 例えば
- ・大切な人との死別・離別
- ・大きな失敗
- ・失業
- ・住居の喪失
- ・借金、経済苦
- ・本人や家族の重い病気や障がい など

P4へ

YES

NO

睡眠についてたずねる  
「眠れていますか」  
P5へ

NO

YES

ふだんと同じ 対応・会話

こんなときは…

自殺を匂わせる(ほのめかす)言葉をいわれたとき

- 例えば
- 「もう生きている甲斐がない」
  - 「生きている意味がわからない」
  - 「もう消えてしまいたい」
  - 「自分なんか何の役にも立っていない」
  - 「自分なんていない方がいい」

本人の訴えに耳を傾けるつらい気持ちを聞く P7へ

出来る限り早く

専門機関などに  
つなぐ P11-12へ

- 医療機関  
(心療内科・精神科)
- あかし保健所  
相談支援課等
- かかりつけ医

不眠が疑われる場合  
「それはいつ頃  
からですか」  
2週間以上続いている  
P5へ

YES

NO

気づく

## 自殺につながるサインや状況の チェックポイント

人は強いストレスがあると特徴的な様子を見ることがあります。次の①～⑦のうち3つ以上、または⑥、⑦のうち1つでも該当するなら、気分が落ち込み何もする気になれず憂うつな気分になり、こころや身体に様々な症状がみられる状態になっている心配があります。

### ① ひどく沈んでいる 憂うつ気分

会話の途中で、時折ふっと考え事をしたり、ひどく沈んだ様子になる。

### ② 集中できない 集中困難

上の空で一向にこちらの話がいっていかず、何度も同じ事を聞く。

### ③ 返事に時間がかかる 反応が鈍くなる

何か問いかけても反応が鈍く、問いかけに答えるのに、ひとつひとつ非常に時間がかかる。

### ④ なかなか決断できない 判断力の低下

自信なさげにあれこれ迷って、簡単なこともなかなか決められない。

### ⑤ くよくよして悲観的に 物事を悲観的に考える

「〇〇しなければよかった」など後悔することが多い、くよくよする、何でも悲観的なとらえ方をする。

### ⑥ 涙もろい もの悲しい

すぐ涙ぐむ、「よく頑張りましたね」などのねぎらいの言葉をかけたらワッと泣き出す。

### ⑦ 「自分はダメ」と言う 自分を責めたり卑下(ひげ)する

「全部自分のせい」「自分はダメな人間」「自分なんて役立たず」と自分を責める。

様子をみながら  
チェック



気づく

## 会話内容からも気づくこと 深刻なできごとがあったか？

会話の中から次のような状況があることがわかったときは、こころに大きなダメージを受けていると考えられます。

例えば・・・

大切な人との死別・離婚	借金・経済苦
配偶者や親族とのトラブル	大きな失敗
仕事上のトラブル・失業・退職	学校・学業の悩み、いじめ
本人や家族の重い病気や障がい など	

仕事中心のライフスタイルが多く  
社会的負担を抱えることが多いなど 出産、子育て、更年期など

性別や年齢、就業状況などそれぞれ特有の要因からこころの健康を損なう傾向にあるといわれています。



ミニ知識

## うつ病の症状

3ページのチェックポイントは、①～⑦内のうつ病の症状にそれぞれ対応しています。このほかうつ病では、以下の症状が見られます。

### 興味・喜びの喪失

普段好きなことでもやる気がおきない、何をやっても楽しくない。何をすることも億劫

### 体調不良の訴え

いつも疲れている感じ、だるい、頭が重い、不眠、食欲不振など

### 焦燥感

焦りやイライラ、不安などを訴える

### 気分の日内変動

午前中はとても気分が重い、夕方には少し気分が軽くなってくる

こうした症状が2週間以上継続している場合は、うつ病と診断される可能性が高く、受診が必要です。



## 睡眠についてたずねる 特に心配なのは「眠れないこと」

睡眠の状態はその人の精神的ストレスの強さを敏感に反映します。特別に構えて気分や心理状態をたずねるのではなく、睡眠について自然にたずねるのが良いでしょう。

・・・ところで、夜は休めていますか。  
あれこれ考えて、よく眠れないことはありませんか。



最近眠れてないなあ...  
眠りが浅くて何度も起きてしまうなあ

その期間を聞いてみてください。  
不眠が続くのはうつ病の代表的な症状です。



それはいつ頃からですか？



ここで「不眠が2週間以上続いている」との答えがあれば、すでにうつ病的になっている可能性が高いです。

どこかに相談されていますか。  
ひとりで悩まず、〇〇に相談されませんか。  
良ければ、こちらから〇〇へ相談してみませんか。



すでに専門機関に相談や受診をしているかどうかを確認し、まだであれば専門機関に相談するよう勧めてみましょう。



## 悩みや気持ちを聴くときに 大事にしたいこと もし「死にたい」と言われたときは

相手が「死にたい」と思う程つらい状況にあると理解し、相手のことばや気持ちをそのまま受け止め、打ち明けてくれたことにねぎらいの言葉をかけましょう。

もう生きるのがしんどいなあ  
死んで楽になりたい...

生きるのがしんどい...死んで楽になりたいという気持ちがあるのですね。



よく話してくれましたね、ありがとう。  
私は、**あなたのことが心配**なので、もう少しお話を聞かせてくれませんか。



### 「私は～と思うので...」などのアイメッセージ で伝えることも大事です

(「I=私は(が)」を主語にして相手に自分の意思や感情を伝える技術)

※決して、相手の発言を否定し批判的な態度をとる、安易に励ますことのないようにしてください。

- 良くない例
- ・死にたいなんて思わないでください。
  - ・気を強く持って!
  - ・まだまだ頑張れるよ。



## つなぐ 相談者をどこにつなげばよいか

### かかりつけ医がある場合

診療科（内科、外科等）にこだわらず、ふだんから健康相談をする自宅近くのかかりつけの病院・診療所に行くように勧めてください。必要であればそこから専門医につなぐことができます。

### かかりつけ医がない場合

あかし保健所相談支援課など相談窓口にご相談するよう勧めましょう。（相談先はp12へ）



### 直接「医療機関を紹介してほしい」と希望する場合

精神科あるいは心療内科の医療機関を紹介するのが良いでしょう。11 ページの二次元コード「各種相談窓口」から、こころを専門とする市内医療機関の情報にアクセスできます。

### どこにつないだらよいか迷う場合

まずは、あかし保健所相談支援課などの相談窓口にご相談してください。また、相談者の対応に迷う場合も同様です。11～12 ページの相談窓口一覧も参考にしてください。



## つなぐときの声かけで大事にしたいこと

基本的には「うつ病」という言葉は使わない。

例

声かけ

眠れないことがあるんですね。  
私は、■■さんの健康が心配です。

一緒に考えましょう。まずは、ご自身の健康のことを考えてみませんか。

すでにどこかに相談や受診をしていますか。  
もしまだでしたら、「○○(専門家)」にご相談してみませんか。  
私をご紹介します。

ただし、わかってもらえないときは「うつ病」という言葉を出す。

眠れなくなったり、食欲が落ちたりするのが毎日続くのですね。そういう場合、うつ病の危険性が高いといわれているので心配です。

例

声かけ

うつ病は頑張り屋の人がなりやすいと聞きました。

□□さんが健康でいることが何より大切ですから、是非「○○(専門家)」に、相談してみませんか。





## 相手に寄り添っていねいに



うつ病は、相談する気持ちがあっても行動に移せないことが多く、紹介先を訪れず終わることも予想できます。相手の気持ちに寄り添い、「**ていねいにつなぐ**」を意識しましょう。

### ていねいにつなぐには

相談を受け、専門機関や相談窓口につなぐときは、あなたが引き続き責任を持って対応していくことを伝えます。

「どのような相談にのってもらえるのか」を本人と確認し、本人の同意を得てあなたが相談窓口などに連絡し、相談目的と状況を伝えて対応できるかどうかを確認します。相談窓口などが対応できる日時、担当者名を確認し、本人の都合に合わせて相談予約を取ります。

相談に行ったかどうかや相談結果の確認の方法を、個人情報保護に気を付けて、必ず本人や相談窓口などと決めておきます。

確認したことは、メモにして本人に渡すとよいでしょう。

無理強いにならないよう寄り添う意識が大切です。



## あたたかく寄り添いながら見守る

つないだ後も相談にのる

相談窓口などへつないだ後も、「**心配している**」こと、**必要があれば相談にのること**、を伝えましょう。じっくりとあせらず見守り、あたたかく寄り添うことが大切です。過度に干渉せず、これまでのあなたとの関係を大きく変化させないことがポイントになります。

あなたのことが気になるので、また声をかけますね。いつでも相談にのりますよ。



人を自殺に追い込む重要なキーワードの1つに「**孤立**」があると言われています。客観的にみて本当に孤立状態にあるかどうかより、その人自身が「深い孤立感・疎外感」を抱いているかが問題です。相談のなかで、家族や周囲との関係を本人がどうとらえているかが重要です。

うつ病の兆候（サイン）に加えて、

- ①家族や周囲と折り合いが悪い（と本人が感じている）
- ②自分を理解してくれる人や相談相手がいない（と本人が感じている）
- ③相談しても仕方がない、迷惑がかかるので相談できない（と本人が感じている）

というような状態であれば自殺のリスクが高いと考える必要があります。そうした事例に出会った際は、努めてていねいにじっくりと相談を受け止め、寄り添う姿勢を心がけながら、専門家へ確実につないでください。

# 相談窓口一覧

各種相談窓口の最新情報はスマートフォンなどで  
二次元コードを読み取って活用してください。

## 各種相談窓口



## 電話相談窓口

- 明石市こころの相談ダイヤル 078-918-5401  
月～金（祝日除く）8:55～17:40
- 兵庫県こころの健康相談 078-252-4987  
火～土 9:30～11:30 / 13:00～15:30
- 兵庫県いのちと心のサポートダイヤル 078-382-3566  
月～金 18:00～翌8:30 / 土日祝 24時間
- いのちの電話 0120-783-556  
毎日 16:00～21:00 / 毎月10日 8:00～翌8:00

## メンタルヘルスアプリ あなたのわたしのこころ

- ◎ こころを落ち着かせる方法がわかる
- ◎ こころの健康状態がわかる
- ◎ こころの悩みの相談先がわかる
- ◎ 身近な人から相談を受けた時の対応方法がわかる



相談内容	問い合わせ先	電話番号
一般相談・法律(弁護士)相談 訪問相談・人権相談	市民相談室	918-5002
生活保護に関する相談	生活福祉課	918-5028
ひきこもりに関する相談	相談支援課 (ひきこもり専門相談ダイヤル)	918-5659
妊娠・出産・育児に関する相談	こども健康センター	918-5656
DV相談	配偶者暴力相談支援センター	918-5186
児童生徒に関わる教育相談	児童生徒支援課 青少年育成センター	918-5410
発達障害などに関する相談	発達支援センター	918-5841
児童に関する専門的な相談	明石こどもセンター	918-5097
被害者の総合相談	基幹相談支援センター 兼 相談 障害者虐待防止センター 虐待通報	924-9155 924-9156
認知症総合相談	認知症総合相談窓口	926-2200
いろいろな問題を抱える 個人や世帯に関する相談	地域総合 支援 センター	あさぎり・おおくら 915-0091 きんじょう・きぬがわ 915-2631 にしあかし 924-9113 おおくぼ 934-8986 うおずみ 948-5081 ふたみ 945-3170
女性のための相談(電話・面接)	あかし男女共同参画センター	918-5611
男性のための電話相談	あかし男女共同参画センター (毎月第3水曜 18:00～21:00)	918-5614
性的マイノリティに関する相談 (明石にじいろ相談)	インクルーシブ推進課	918-6056

## 【参考1】

# 自殺予防 気づきの十箇条

身近な人の自殺を予防するためには、悩みを抱えた人が発しているサインをとらえて、早い段階で医療機関や相談窓口結びつけていくことが大切になります。

### 1 うつ病の症状に気づける

(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)

### 2 原因不明の身体の不調が長引く

### 3 酒量が増す

### 4 安全や健康が保てない

### 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

### 6 職場や家庭でサポートが得られない

### 7 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う

### 8 重症の身体の病気にかかる

### 9 自殺を口にする

### 10 自殺未遂におよぶ



## 【参考2】

# 自殺直前のサイン

### 本人にあらわれるサイン



- 深刻な絶望感、孤独感、自責感、無価値感に襲われる。
- 感情が不安定になる。突然、涙ぐんだり、落ち着かなくなり、不機嫌で、怒りやイライラを爆発させる。
- これまで関心のあったことに対して興味を失う。
- 過度に危険な行為に及ぶ  
(例：重大事故につながるような行動を繰り返す)。
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少する。不眠がちになる。さまざまな身体的な不調を訴える。
- 大切にしていたものを整理したり、誰かにあげてしまう。
- 死にとらわれる。



### 周囲からわかるサイン

- これまでの抑うつ的な態度とは変わり、不自然に明るく振る舞う。
- 性格が急に変わったように見える。
- 周囲から差し伸べられた救いの手を拒絶するような態度に出る。
- 投げやりな態度が目立つ。
- 身なりに構わなくなる。
- 突然の家出、放浪、失踪。
- 周囲からのサポートを失う。近親者や知人の死亡を経験する。
- アルコールや薬物を乱用する。
- 自殺をほのめかす。
- 自殺についてはっきりと話す。
- 自殺に関する具体的な行動を起こす。

### 【参考3】

## ゲートキーパーの心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう。
- 温かみのある対応をしましょう。
- 真剣に話を聴いているという姿勢を相手に伝えましょう。
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう。
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう。
- 一緒に考えることが支援です。
- 準備やスキルアップも大切です。
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）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。



### ゲートキーパー自身のメンタルヘルスを大切に

「こころをつかって、集中して話を聴くこと」は、ゲートキーパー自身のこころのエネルギーを使い、心身ともに疲れを感じるものです。

話を聴いた後は、ゲートキーパー自身のこころの疲れを意識して癒していくことが大切です。

相談終了後は、意識して気持ちのクールダウンを行ってください。温かい飲み物を飲む、身体を動かす、好きな音楽を聴くなどこころを癒し、気分を切り替えることを意識しましょう。

対応に困ったときは、「自分で何もかも解決しなければ」と考えずに、同僚や上司、専門相談機関の相談員など、周囲の人に相談してください。

問題をひとりで抱え込まないで、ゲートキーパー自身のメンタルヘルスを大切にしていきましょう。



### 【参考4】

## こころの健康チェック表

あなた、そして、あなたの大切な人の  
こころの健康は大丈夫ですか？

WHOの資料に基づいた、こころの健康状態をチェックできる表です。最近2週間のあなたの状態に近いものを選んで、その数字を合計してください。

		いつも	ほとんど	半分以上 の期間を	半分以下 の期間を	ほんの たまに	まったく ない
1	明るく、楽しい気分で 過ごした	5	4	3	2	1	0
2	落ち着いた、リラックス した気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
3	意欲的で、 活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
4	ぐっすりと休め、 気持ちよく目覚めた	5	4	3	2	1	0
5	日常生活の中に、興味のある ことがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)より 一部改

#### 採点方法

5つの回答の数字を合計してください。

合計点数  点

合計13点以上なら特に心配ありません。13点未満またはいずれかに0または1の回答があれば、少し心配な状態です。

### 少しでもこころに疲れを感じたら...

ストレスを溜め込むと、うつ病等のリスクも高まります。まずは自身のストレス状態を把握して、ストレスに対処するきっかけをつくるのが大切です。

自分のこころを見つめ直して、睡眠、食事、リラックス、運動、友人との会話など、ストレスとうまく付き合っていきましょう。