

人権チェックリスト



平成28年

10月号

ゲートキーパーについて知っていますか？

平成27年中における国内の自殺者の総数は24,025人で、平成24年から4年連続で3万人を下回るなど、ここ数年における自殺者数は減少していますが、20歳代を中心とした若年層の減少率は他の年齢層に比べて小さい傾向にあります。

こうした中、自殺対策のひとつとして、「ゲートキーパー」の役割が重要視されています。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、特別な資格は必要ありません。かかりつけの医師や保健師などの専門的な職業の人だけでなく、家族や同僚、友人といった様々な立場の人がゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。

ゲートキーパーの役割

気づき、声かけ（家族や仲間の変化に気づいて、声をかける）

（例）○眠れてますか？（2週間以上続く不眠はうつサイン）

○どうしたの？何だか辛そうだけど ○何か悩んでる？よかったら、話して。

傾聴（本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける）

○本人を責めない ○安易に励まさない ○相手の考えを否定しない

○話を聞いたら、ねぎらいの気持ちを伝える

（例）「話してくれてありがとう」「大変でしたね」「よくやってきましたね」

つなぎ（早めに専門家に相談するよう促す）

見守り（温かく寄り添いながら、じっくりと見守る）

チェック

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、身近な人のいつもと違う様子に気づいたら、声をかけてみましょう。

相談窓口 和歌山県自殺対策情報センター

相談専用電話『はあとライン』073-424-1700（平日9:00~17:45）

生きづらさを感じておられる方や、大切な人を自死で亡くされた方のご相談をお受けします。

詳しくは、政府広報オンライン

「あなたもゲートキーパーに！大切な人の悩みに気づく、支える」をご参照ください。

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/2.html>

内容についてのお問い合わせは

和歌山県人権施策推進課まで

☎073-441-2566

