

大切な人の悩みに、気づいてください。

# あなたも、ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをゲートキーパー（命の門番）と呼びます。

私たちは誰でも悩みを抱えた人と関わることがあります。

一人ひとりが、こころの健康問題に関心を持ち、身近で悩んでいそうな人に声をかけるなど、あなたにできることから始めてみましょう。

## 気づく

ため息ばかりついている。  
口数が少なくなった。  
あなたのまわりに  
そんな人はいませんか。  
いつもと様子が違うと感じたら、  
何か悩みを抱えているのかも  
知れません。



大切な命を守るために、  
あなたにもできること。

## 声をかける

悩みを抱えている人は、  
様々な不安や心配から  
一人で悩みを  
抱えてしまうことがあります。  
孤立させることなく、  
温かく声をかけてあげてください。



## 話を聴く

「話を聴くだけでは  
何にもならない」と  
感じる人もいますが、  
傾聴は悩みを抱えている方への  
大きな支援となります。



自殺対策キャラクター  
アイばあちゃん  
アイばあちゃんの「アイ」は  
支え合いの「アイ」、  
Iwateの「アイ」です。

## 支援につなぐ、 見守る

適切な専門家や支援先に  
つながるよう手助けする。  
声をかけてもなかなか相談に  
つながらない場合は、温かく見守る。  
ゲートキーパーは専門家につながる前の  
初期対応が大切な役割です。



各市町村等でもゲートキーパー養成研修が開催されています。

対象者や開催時期等については、お住まいの市町村役場（自殺対策担当課）にお問い合わせください。

～1人で悩むより、まず相談を～

こころの相談電話 019-622-6955 相談時間/9:00~18:00 こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 相談時間/9:00~18:00, 18:30~22:30  
(月曜日から金曜日 祝祭日及び年末年始を除く) (受付22:00まで)

- |                         |  |                        |
|-------------------------|--|------------------------|
| ● 県央保健所 / 019-629-6574  | ● 中部保健所 / 0198-22-2331                     | ● 奥州保健所 / 0197-22-2831 |
| ● 一関保健所 / 0191-26-1415  | ● 大船渡保健所 / 0192-27-9922                    | ● 釜石保健所 / 0193-25-2710 |
| ● 宮古保健所 / 0193-64-2218  | ● 久慈保健所 / 0194-53-4987                     | ● 二戸保健所 / 0195-23-9206 |
| ● 盛岡市保健所 / 019-603-8309 | 相談時間 / 9:00から16:30 (月曜日から金曜日 祝祭日及び年末年始を除く) |                        |

その他の  
相談  
窓口



県公式ホームページ 1人で悩むより、まず相談を サイト内検索

岩手県自殺予防宣言～みんなでつなごう いのちとこころの絆～  岩手県