

あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？

大切な人を支えるゲートキーパー

周りにいる大切な人の心のSOSに気付き、悩みを聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことをゲートキーパーと呼びます。
 別名「命の門番」ともいわれており、特別な資格や研修は必要ありません。
 誰でもゲートキーパーになることができます。
 一人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、それぞれの立場でできることから行動を起こしてみてください。

☎377-4511健康支援課



○いつもそばにいるよ。
 ○またいつでも話してね。

心身の健康を回復するには時間がかかることがあります。専門機関につないでからも「変わらず見守っていくよ」と伝えることで、相手に安心感を与えましょう。

ゲートキーパーの役割



- 表情が暗く元気がない
- 体調不良を訴える
- 口数が少なく、周囲との交流を避ける
- 死をほのめかす、投げやりな態度

悩みを抱えている人は、何らかのサインを出しています。あなたの周りに、SOSのサインを出している人はいませんか。



- 元気がないけど大丈夫？
- 疲れてるみたい。眠れてる？
- 何か悩んでる？ よかったら話して。

表情や行動などに変化がみられたときは、まずは話すきっかけを作ってあげてください。勇気を出して声を掛けてみましょう。



- よく話してくれたね。
- つらかったね。それは大変だったね。
- えらいね。よく頑張ったね。

悩みを抱えている人は、それを打ち明けることで、こころを軽くすることができます。「ただ話を聞いてもらうだけ」でも、その人の気持ちは楽になるものです。

- 一緒に付き添うから、行ってみない？
- こんな相談先があるけど、どう？

本当の問題解決に導くためには、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、安心して医療機関の受診や窓口への相談ができるように促す言葉をかけてあげましょう。

支援につなげるために

さまざまな悩みに対する相談窓口が載っています。
 市川市民のテレホンガイド 若者のための相談ガイド



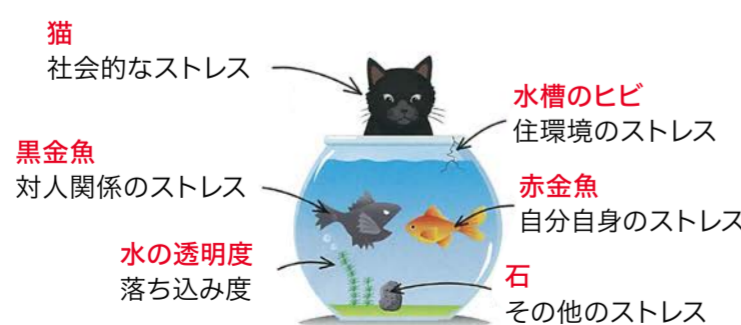
あなたは悩んでいませんか？「こころの体温計」を試してみましょう

スマホ、携帯電話、PCから24時間いつでも気軽に利用できる、メンタルチェックシステムです。いくつかの簡単な質問に回答すると、そのときのストレス度などがキャラクターで表示され、簡単にこころの健康状態をチェックすることができます。「本人モード」の他に「家族モード」があり、自身だけでなく身近な人に気になる様子があるときにも利用可能です。



こころの体温計

本人モード ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面(例)

家族モード あなたの大切な方の心の健康状態がわかります。

アルコールチェックモード 飲酒が心にとどのような影響を与えているのかわかります。

ストレス対処タイプテスト あなたのストレス解消法はどのタイプ？

ストレスに上手に対処することも大切です

こころが健康であるためには、セルフケアも必要です。ストレスを感じたとき、自分なりの方法で解消することを「ストレスマネジメント」と呼びます。心を守るためのストレス対処方法を覚えておきましょう。普段とは違う環境に身を置いたり、好きなことに集中すると、いつの間にかこころの緊張がほぐれ気持ちもリフレッシュし前向きになれます。

- ・良質な睡眠をとる
- ・入浴でリラックスする
- ・運動をする
- ・家族や友人と会って話をする
- ・旅行に出かける
- ・習い事を始める
- ・物事の考え方、見方を工夫する



市の自殺対策を
 もっと知りたい方はこちら

「ゲートキーパー」をより深く知るための講座を受けてみませんか？

初心者向けに、ゲートキーパーの心得や傾聴のポイントなど、講演とロールプレイを通してお伝えします。修了証などの発行はありません。電話による事前申し込みが必要です。
 ☑ 3月12日(木)午後1時10分～3時(受付は午後0時50分～)
 📍 保健センター
 🗺 臨床心理士・公認心理師 田口学氏
 🏠 市内在住、在勤、在学中の方、申込順90人
 ☎ 377-4511同センター(健康支援課)

