

ゲートキーパーについて知っていますか？《3月は「自殺対策強化月間」です》

日本の自殺者数は 1998 年以降毎年 3 万人を超える状態でしたが、2010 年から 2019 年まで減少を続け、2021 年は速報値で 20,830 人となっています。和歌山県では、ここ数年、年間 200 人前後の方が自ら命を絶たれており、自殺死亡率（人口 10 万人当たりの死亡数）は全国水準を上回っています。（出典：警察庁自殺統計）

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（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 和歌山県自殺対策推進センター

相談専用電話『はあとライン』0570-064-556（24時間、365日対応）

※和歌山県民の方限定（県外の方が相談された場合、サービス等資源の情報提供が難しいため、相談受付をすることができません。ご了承ください。）

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。

内容についてのお問い合わせは

県人権施策推進課まで ☎073-441-2566

