



自殺予防ゲートキーパーとは？

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、見守る人のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、誰もがゲートキーパーになれます。

ゲートキーパーの活動

①気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

②傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

③つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

④見守り

寄り添いながら、じっくり見守る

ゲートキーパーの活動が、死にたいと思う気持ちやそれに関連した行動を減少させることに役立つと言われていています。県内においては、それぞれの市町村が主体となり、ゲートキーパー研修を開催しておりますので、興味のある方はぜひご参加ください。（ホームページ上で、各市町村で開催されるゲートキーパー研修の日程を調べることができます：<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/kokoro/zisatsu.html>）

精神保健福祉センターのホームページでは、研修用のテキスト、リーフレットを掲載しています。

（<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/jisatsuyobo/kankobutsu.html>）

また、厚生労働省のホームページでも、研修用のテキスト、ゲートキーパー養成動画を見ることができます。

（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html）

