

あなたにもできるゲートキーパー!

# いのちを救うおせっかい

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。資格がいる特別な役割ではなく、あなたもなれます。身近な人を少し意識してみることで、大切な人のいのちを救えるかもしれません。

自殺予防週間  
(9月10日～16日)

## ゲートキーパーになる「5つのポイント」

### ♡気づき



あ、うさぎくん! なんだかやつれているなあ。お耳が垂れちゃって、毛もボサボサだ...

### ♡声かけ



うさぎくん、ちょっと疲れしているみたいだね。最近忙しいの?

ほかにも、「元気がないね。何かあったの?」といった声かけも。

### ♡傾聴



大変だったね、話してくれてありがとう。

【傾聴のコツ】  
・本人を責めない  
・考えを否定しない  
・安易な励ましはしない

### ♡つなぎ



相談に乗ってくれるところがあるみたいだよ。よかったらぼくも一緒に行こうか?

### ♡見守り



その後、大丈夫だった? 顔色が良くなったね。

## こころの健康相談

ご本人や周囲の皆さんからのご相談をお受けしています。  
一人で抱え込まず、ぜひご相談ください。

相談窓口はこちら▶



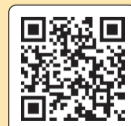
生活支援センターほっとぽっとが**10月7日**に移転します!

生活支援センターほっとぽっとは、メンタルヘルス(こころの健康)の不調に関する相談をお受けしています。まずはお電話でお気軽にご相談ください。

### ●移転後

【所在地】鶴ヶ峰1-29-1 【アクセス】鶴ヶ峰駅南口から徒歩約6分  
【電話番号】045-744-8244(月曜～金曜9時30分～17時、土曜9時30分～16時30分)  
※移転後の電話は**10月9日**からつながります。10月7日までは045-953-6727にお電話ください。おかけ間違いのないようご注意ください!

HPはこちら▶



※完成予想図

