

あなたの身近な人を支える ゲートキーパーになろう

制作：浜松市精神保健福祉センター

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、適切に関わる人のことです。
特別な資格は必要ありません。大切なのは、気づき、傾聴して、必要な支援につなげ、見守ること。
1人で悩みを抱え込んでしまう人が1人でも減るように、あなたも身近な人を支えられる「ゲートキーパー」になりませんか？



ゲートキーパーの役割

気づき

「あれ？いつもと違うかな？」

いつもと違う表情や行動などに気づいたら、それは何らかの「こころのSOS」のサインかもしれません。

声かけ

「元気がなさそうだけど、大丈夫？」

勇気をだして声をかけ、「心配している」という気持ちを伝えましょう。



傾聴

「話してくれてありがとう」

相手の気持ちに寄り添い、じっくり耳を傾けて気持ちを受け止めることが大切です。

つなぎ・見守り

「ひとりじゃないよ、大丈夫」

不安があれば早めに専門家に相談し、適切な支援につながるようサポートしていくことも必要です。本人の意思を尊重しながら温かく寄り添い、継続して見守りましょう。



話を聞くときのポイント

相手の話に耳を傾ける

相手の話に共感しながら、結論を急がず、じっくり話を聞きましょう

「そうだったんですね」

「話せるところからでいいですよ」



気持ちを受け止め、苦労を労う

相手のこれまでの苦労を労い、安心して話せる雰囲気を作りましょう

「辛かったですね」「大変でしたね」

「今までよく頑張ってきましたね」



こんな言葉や態度に気をつけて！

- ~~X~~ 安易な激励
「頑張っていこうよ」「元気出して」「何とかなるよ」「あなただけじゃないよ」
- ~~X~~ 批判・否定
「あなたにも原因があるのでは？」「考え過ぎだよ」「辛いのはみんな同じ」
- ~~X~~ 一般論の押し付け
「命を粗末にしてはだめだよ」「死ぬ気でやれば何でもできるよ」

話を聞いている「あなた」の心も大切に

話を聞いていると、「悩みを聞くのがつらい」など、自分が疲れてしまう時があるかもしれません。まずは自分の心を大切にしましょう。相談窓口や専門家にも相談してみてください。