

# 専門家とつながるために

抱えこんでいた悩みや問題がわかったら、解決の一助となるように専門家とつながることが大切ですが、相談を受けた側もどこにつなげればいいのかわからない場合も多いことでしょう。

そのような場合は次のような専門の相談機関に相談してみましょ。最初はどのような方向の見えないことも、専門家に相談することで糸口が見えてくることでしょう。さまざまな社会的な支援とつながることで、支援の手を増やすことができます。



## 相談機関など

### 心の悩み（うつ病、不眠症、依存症など）

#### ■ 精神保健福祉センター

地域の心の健康を支える機関。お近くの精神保健福祉センターはホームページで検索を。  
一覧表（全国精神保健福祉センター長会 HP より）→ <http://www.zmhwc.jp/centerlist.html>

#### ■ 保健所・保健センター

医療や社会復帰に関する相談に、医師や保健師などが専門的な立場から個別に助言する。  
一覧表（全国保健所長会 HP より）→ <http://www.phcd.jp/03/Hclist/>

### 自殺の悩み（自殺が頭をよぎるなど）

#### ■ 自殺予防いのちの電話（日本のいのちの電話連盟）

フリーダイヤル 0120-783-556 毎月10日のみ、8:00～翌8:00

#### ■ 全国のいのちの電話一覧

<https://www.inochinodenwa.org/>  
相談対応曜日・時間は地域によって異なる。自殺予防をめざし、さまざまな心の相談に応じている。

#### ■ こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省）

☎ 0570-064-556  
相談対応曜日・時間は地域によって異なる。全国どこにいても、その地域の公的な相談機関につながる。

### 仕事のことで悩んでいる

#### ■ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳（厚生労働省）

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>  
心の健康確保と自殺や過労死などの予防に役立つサイト。

#### ■ 働く人の悩みホットライン（一般社団法人日本産業カウンセラー協会）

☎ 03-5772-2183 月～土曜日、15:00～20:00  
職場、暮らし、家族、将来設計など、働くうえのさまざまな悩みに対応。相談時間は1人1回30分以内。

### 人権問題・法的トラブルで悩んでいる

#### ■ ひとりで悩まずにご相談ください（法務省人権擁護局）

[http://www.moj.go.jp/JINKEN/index\\_soudan.html](http://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html)  
人権上問題ではないかと感じたり、法律上どのようなことになるのかわからなくて困った場合に相談を。

### 借金・生活苦で悩んでいる

#### ■ 返済に困った場合の相談窓口一覧（金融庁）

<http://www.fsa.go.jp/soudan/>  
債務整理（借金問題）の相談、ヤミ金融についての通報・相談、その他さまざまな法律相談の窓口一覧。

## ゲートキーパー養成研修に参加してみましょ

都道府県や各自治体では、ゲートキーパー育成のための「ゲートキーパー養成研修」が実施されています。より専門的な知識などを得るために、ぜひ参加してください。

参考資料／内閣府「ゲートキーパー養成研修用テキスト」（初版・第2版）



環境に配慮し、古紙配合率80%以上・グリーン購入法総合評価値80以上の用紙及び植物油インキを使用しています

禁無断転載©東京法規出版 HE140590-S14

自殺を防ぐために、あなたにできることがあります

「ゲートキーパー」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。

# あなたもゲートキーパー（命の門番）になりませんか？



## あなたが救えるかもしれない命があります

日本では平成24年から3万人を下回るようになりましたが、平成10年から平成23年まで、14年連続で年間自殺者が3万人を超えた状況が続いていました（警察庁調べ）。

自殺は心理的に“追い込まれた末の死”であると考えられ、誰かが手を差し伸べることで、防げる可能性があります。

ゲートキーパー役をするのに、高度な専門性は必要ありません。仕事などで普段接している人が、何か悩んでいるように見えたなら、まず声をかけることから始めてみてください。

# ゲートキーパーの役割は「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」

## 自殺を防ぐために

自殺は、さまざまな悩みや問題をひとりで抱えるうちに、心理的に「追い込まれた末の死」と考えられています。とくにその過程で、うつ病などの心の病気にかかり、自殺以外に問題解決の方法がないと思いついてしまうことが多いようです。

そんなとき、手を差し伸べ、気持ちを受け止めてあげたり、専門家につないで、「追い込まれた状態」を改善できれば、自殺を防ぐことができます。

そのために、多くの人に自殺防止の「ゲートキーパー」（命の門番）になってもらうことが望まれているのです。

### → 自殺にいたる過程の例

#### 1 さまざまな悩み

- うつ
- 借金
- 死別
- 過重労働
- 失業
- 役割喪失
- 配置転換
- 昇進
- 引越し
- 出産
- 子離れ

生活などの変化は、「よいこと」であれ大きなストレスとなり、本人にとっては大きな悩みになることがあります。

#### 2 悩みからうつ状態など、心が追い詰められた状態

うつ病など心の病気の発症

#### → 3 自殺へ

1や2の段階で、周囲が声かけして、悩みを知り、解決に向けて専門家などにつなぐことができれば、状況は変わってきます

## みんなになってほしいゲートキーパー

医師や看護師、薬剤師、教職員、理美容師、整体・マッサージ師、自営業などの職業の人、また民生委員、児童委員、町内会担当者などは職業上、役割上多くの人と継続して接する機会があります。

そのような地域で活動している人々がゲートキーパーになってくれば、多くの命を救うことが可能です。



### ゲートキーパーの役割

「ゲートキーパーなんて難しいことはできない」と思われる人もいるかもしれませんが、しかし、ゲートキーパーの役割は、次のような、やろうという気持ちさえあれば、誰にでもできることです。ぜひ一歩踏み出してください。

### → ゲートキーパーとしてやってほしいこと

#### 1 気づき

何か悩みがあるようだったり、次のような変化に気づいたら、声をかけたり、話を聞くようにしましょう。

- 元気がない・疲れているようだ
- よく眠れていないようだ
- 食欲がないようだ
- 体調不良(体の痛みや倦怠感)のようだ
- 飲酒量が増えている
- 身だしなみが悪くなった

#### 2 声かけ

声かけの例としては、次のようなものが挙げられますが、何より、声をかけることで、孤立させないことが大切です。

- 「ちゃんと眠れていますか？」
- 「つらそうだけれど、どうしたの？」
- 「体調が悪そうだけれど、何かあった？」
- 「何か悩んでいることがあれば、話してみない？」
- 「力になれることがもしあれば…」

#### 3 傾聴

「傾聴」とは、本人の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにじっくり耳を傾ける姿勢をいいます。助言は必要なく、うなずくだけでいいので、相手のつらい気持ちを受け止めて、「けっしてひとりではない」とわかってもらうことが大切です。

本人を責めたり、否定したり、安易に励ましたりするのはさらに「追い込む」こととなりますので避けましょう。



#### 4 つなぎ

経済的な問題や生活支援が必要な場合、またうつ病の治療など医療が必要な場合など、早めに専門家（精神科医など）に相談するようにつなぎましょう。裏表紙の相談機関などの情報提供もよいでしょう。

専門家や相談窓口と確実につながるように、できれば相談者の了承を得た上で、連携先（専門家や相談窓口）に直接連絡を取り、場所や日時などを確認して相談者につないだり、一緒に連携先に向くなどの支援をお願いします。

#### 5 見守り

専門家と連携したあとも、必要があれば相談にのるなど、支援を継続し、見守りましょう。

