

ご本人や周囲の方々からのご相談をお受けしています。
ひとりで抱え込まず、まずはご相談ください。

こころの健康相談			
	相談機関	電話番号／Eメール	受付時間
一般向け	こころの電話相談 (横浜市こころの健康相談センター)	045-662-3522	平日 17:00~21:30 休日 8:45~21:30 相談時間はおよそ20分です。 原則、継続相談はお受けしておりません。
	福祉保健センター(区役所)	お住まいの区の福祉保健センター	平日 8:45~17:00
	横浜いのちの電話	045-335-4343	日~水 8:00~22:00 / 木金土 8:00~翌8:00
	自殺予防 いのちの電話	0120-783-556	毎日 16:00~21:00 毎月10日は、8:00~翌11日8:00
	心とからだと生き方の電話相談 (男女共同参画センター横浜フォーラム)	045-871-8080	火・水・金・土 9:30~16:00 (年末年始を除く) 金 18:00~20:00 (祝日・年末年始を除く)
	男女共同参画に関する人権侵害相談 (男女共同参画センター横浜フォーラム)	045-862-5063	毎日 9:30~16:00 (木曜・日曜・年末年始を除く)
勤労者向け	働く人のメンタルヘルス相談 (かながわ労働センター)	045-633-6110 (代)	第2・3・4水曜日 13:30~16:30 (予約制、祝日・年末年始を除く)
	勤労者メンタルヘルスセンター (横浜労災病院)	(E-mail) mental-tel@yokohamah.johas.go.jp	
小中学生向け	24時間子どもSOSダイヤル	0120-078310	365日 24時間

相談窓口一覧

高齢者／介護／虐待	あなたのお住まいの地域を担当している地域包括支援センター		
法律相談	法テラス神奈川	0570-078308	平日 9:00~17:00 (祝日を除く)
	法テラスサポートダイヤル	0570-078374	平日 9:00~21:00 土曜日 9:00~17:00 (祝日、年末年始を除く)

身近な人や大切な人を自死(自殺)で亡くされた方

自死遺族支援	自死遺族ホットライン	045-226-5151	平日第1第3水曜日 10:00~15:00
	自死遺族の集い「そよ風」	045-662-3558	原則第3金曜日 10:00~11:30 (要予約)

最新の情報は各相談窓口のサイトをご確認ください。

その他の相談



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
こころの耳



あなたの「気づき」が命をつなぐ
つむぎ
自殺対策ゲートキーパーポータルサイト



厚生労働省自殺対策推進室
支援情報検索サイト



よりそいホットライン
0120-279-338
24時間対応



知ることからはじめよう
こころの情報サイト
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所



横浜市自殺対策サイト
～生きる・つながる～
支えあう、よこはま



横浜市

～生きる・つながる～支えあう、よこはま

誰もが

ゲートキーパーに！

あなたの声かけがゲートキーパーの第一歩です



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は必要なく、誰もが果たせる役割です。
悩んでいる人は、誰にも打ち明けられず、周囲から孤立し、追いつめられている場合があります。周りにいつもと違う様子の人がいたら、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみてください。声をかけることが「あなたを心配している」というメッセージになります。

ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーの役割その① 気づく

身近な人の「いつもと違う様子」に気づく



周りにこのような人はいますか？

【こころのSOSサイン】

- ・表情が暗く、元気がない
- ・周囲との交流を避けるようになった
- ・体調不良や不眠を訴えるようになった

「あれ？何かいつもと違うな？」という、気づきの感度を高めましょう。

ゲートキーパーの役割その② 声をかける

変化に気付いたら、勇気を出して声をかける



SOSサインに気づいたら、勇気を出して声をかける。

- ・「何か悩んでいるの？よかったら、話を聴かせてくれない？」
- ・「体調はどう？最近、眠れているの？」

声をかけるうえで大切なことは、心配しているという気持ちを伝えることです。

ゲートキーパーの役割その③ 話を聴く

相手の気持ちを尊重し、じっくり話を聴く



話を聴くときのポイント

- ・相手の気持ちに寄り添い共感を伝える
- ・「いろいろ大変だったね」とねぎらう
- ・「話をしてくれてありがとう」と打ち明けてくれた気持ちに寄り添う

もし「死にたい」という言葉が出てきても、「死にたいほどつらいという気持ち」と受け止め、安易に励ましたり、考えを否定せず、落ち着いて聴くことが大切です。

～生きる・つながる～支えあう、よこはま

ゲートキーパーの役割その④ つなぐ

必要な情報を伝え、専門家への相談を勧める



相談先へのつながりが大切

- ・可能なら相談先に直接連絡を取り、場所や日時など具体的に設定する
- ・直接支援が難しい場合は、地図やパンフレットなどを渡したり、アクセス（交通手段など）の情報を提供する

一方的に押し付けず、相手の理解を得ましょう。

ゲートキーパーの役割その⑤ 見守る

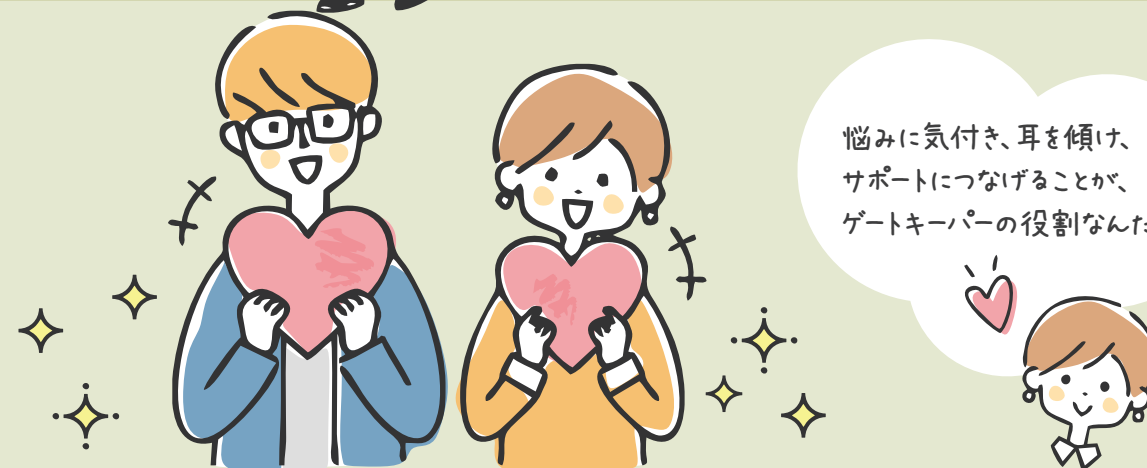
その後の様子を気にかけて見守る



相談先につながった後も見守る

傷ついたところが回復するには時間がかかるため、焦らずに根気よくサポートしましょう。温かな見守りが孤立を防ぎます。

ゲートキーパーとなるあなた自身のメンタルケアも大切です。



あなたもゲートキーパー！

ゲートキーパーとは、特別な役割ではなく、誰でもふだん自然にやっていることなのです。難しく考えず、少し意識することで、大切な人を支援することにつながります。