

大切な命を守るためにできること

ゲートキーパー（命の門番）とは…

いつもと違う様子に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

まずは“あなたのことを心配している”という気持ちを伝えましょう。

1 気づく

2 聴く

3 つなぐ

4 見守る



大阪市



1 気づく

悩みや不安を抱えている人が、誰にも相談できずに孤立すると自殺に傾いていきます。表情や行動などで、いつもと違う様子に気づくことがゲートキーパーの第一歩です。

こころの SOS サイン

- ☐ 表情が暗く、元気がない
- ☐ 体調不良や不眠を訴える
- ☐ 食欲がない、酒量が増えた
- ☐ 周囲との交流を避ける
- ☐ 遅刻や欠勤することが増えた
- ☐ 投げやりな態度、身辺整理を始める



悩みごとは自分からは打ち明けにくいもの。あなたのちょっとした声かけが、話すきっかけを作ることになります。こころの SOS サインに気づいたときは、声をかけましょう。

声かけの例

- ☐ 元気がないけど、大丈夫？
- ☐ 悩んでる？よかったら話してみて？
- ☐ 最近、眠れてる？
- ☐ 何か力になれることはない？
- ☐ 疲れてるみたいだけど、どうしたの？
- ☐ 無理してるんじゃない？



2 聴く

悩みを打ち明けられたら、これまでの苦勞をねぎらい、安心できる雰囲気を作りましょう。相手の気持ちに寄り添い、真剣に悩みを受け止めます。「死にたい」と打ち明けられたら慌てず、話題をそらさず、気持ちを受け止めることが大切です。

声かけの例

- ☐ 話してくれてありがとう（感謝）
- ☐ よく話してくれたね（感謝）
- ☐ 大変だったね（共感）
- ☐ つらかったね（共感）
- ☐ よく頑張ったね（ねぎらう）
- ☐ えらいね（ねぎらう）

悪い例

- ☐ なんとかなるよ
- ☐ 頑張れば大丈夫
- ☐ 考えすぎ、心配しすぎだよ
- ☐ あなたにも原因があるのでは？
- ☐ 命は粗末にしてはダメ
- ☐ 死ぬ気でやれば何でもできるよ



3 つなぐ

じっくり話を聞くことで相手の気持ちを軽くすることはできますが、問題をきちんと解決するためには、専門家の力が必要です。いきなり医療機関を受診することには抵抗があるかもしれません。

相談機関があることを伝え、相手の意思を尊重しながら、適切な支援につなぐためにサポートしましょう。

つなぐポイント

- ☐ 具体的な相談先を示し、相手に確認
- ☐ 相談先に連絡を取り、日時等を具体的に設定
- ☐ 可能であれば相談先に一緒に行く
- ☐ 押しつけない（相手の意思が第一）



相談先一覧

〇こころのオアシス（医療機関検索・相談窓口検索） <http://kokoro-osaka.jp/>

〇各区保健福祉センター（地域保健活動業務担当）

こころとからだの健康相談（月～金 祝日・年末年始を除く 午前9時～午後5時30分）

区	連絡先	区	連絡先
北区	6313-9968	東淀川区	4809-9968
都島区	6882-9968	東成区	6977-9968
福島区	6464-9968	生野区	6715-9968
此花区	6466-9968	旭区	6957-9968
中央区	6267-9968	城東区	6930-9968
西区	6532-9968	鶴見区	6915-9968
港区	6576-9968	阿倍野区	6622-9968
大正区	4394-9968	住之江区	6682-9968
天王寺区	6774-9968	住吉区	6694-9968
浪速区	6647-9968	東住吉区	4399-9968
西淀川区	6478-9968	平野区	4302-9968
淀川区	6308-9968	西成区	6659-9968

〇こころの悩み電話相談 TEL 06-6923-0936

（月～金 祝日・年末年始を除く 午前9時30分～午後5時）

〇こころの健康相談統一ダイヤル TEL 0570-064-556

（月～金 祝日・年末年始を除く 午前10時～午後5時）

〇関西いのちの電話 TEL 06-6772-1121（24時間365日）

〇自殺予防いのちの電話 TEL 0120-783-556

（毎日午後4時～午後9時、毎月10日の午前8時～翌日午前8時）

〇大阪自殺防止センター TEL 06-6260-4343（金曜日午後1時～日曜日午後10時）



4 見守る



相談機関につないだあとも、いつも気にかけていることを伝えてください。傷ついたところが回復するには時間がかかります。すぐによくななくても焦らずに根気強くサポートすることが大切です。

発行：大阪市こころの健康センター TEL 06-6922-8520

令和6年5月改訂