

◎…祝休日・年末年始除く

こころの悩みの相談窓口

吹田市保健所（精神保健グループ）◎

☎06-6339-2227

（月曜～金曜 9：00～17：30）

大阪府こころの健康総合センター

（こころの電話相談）◎

☎06-6607-8814

（月曜～金曜 9：30～17：00）

関西いのちの電話

☎06-6309-1121

（24時間・365日）

大阪自殺防止センター

☎06-6260-4343

（毎週金曜日午後1時～日曜日午後10時）



健康医療部地域保健課

（吹田市保健所）

住所 吹田市出口町19-3

TEL 06-6339-2227

FAX 06-6339-2058

【自殺についての3つの基本認識】

- 1 自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが追い込まれた末の死である
- 2 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である
- 3 自殺を考えている人はなんらかのサインを発していることが多い

出典：自殺総合対策大綱

ゲートキーパーとは

悩んでいる人のうつ状態や自殺の兆候に「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。ゲートキーパーには特別な資格を必要としません。一人でも多くの方がゲートキーパーになることが、ひとりひとりの大切な命を守ることに繋がります。

※吹田市保健所ではゲートキーパー養成研修（5名以上）を行っています。

お気軽にお問合せください。

あなたもゲートキーパーになりませんか？

見逃さないで こころのサイン

～自殺を防ぐ4つのポイント～



吹田市



このリーフレットは、1,000部作成し、1部あたりの単価は29円です。
森林認証紙と植物油インキを使用しています。

あなたのまわりにこんな人はいませんか？

- 以前と比べて表情が暗く元気がない。
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる。
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える。
- 飲酒量が増える。

- 周囲との交流を避けるようになる。
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する。
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる。

※厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」をもとに作成

★ポイント1

気づき

家族や友人、地域の人など身近な人が「眠れない」「食欲がない」等の変化に気がついたら、まず声をかけることが大切です。



「顔色がすぐれないようですが、体調はどうですか」等、声をかけてみましょう。

★ポイント3

つなぐ

解決に向けた窓口は必ずあります。それぞれの悩みに応じた相談先につなぐことが大切です。



★ポイント2

傾聴

- まずはしっかりと悩みに耳を傾けます。
- 本人の気持ちや言葉を尊重し、そのまま受け止めましょう。（受容）
- 相手の立場や気持ちを共に感じましょう。
うなずくだけでもいいでしょう。（共感）



じっくり話を聞くよ。
「大変でしたね」
「よくやってこられましたね」と
ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

★ポイント4

見守る

悩みを抱えた人がすぐに元気になるわけではありません。温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

<望ましくない対応>

- 話をそらす 「そんな話より面白い話があるんだ」
- 一般的な価値観を押し付ける 「病気は気の持ちようです」
- 批判や否定をする 「あなたにも原因があるのでは」
- 安易な激励をする 「頑張れ、大丈夫！」

