

大切な人の悩みに気づく、支える・・・ あなたもゲートキーパーに

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。

1

気づき・声かけ

POINT いつもと違う様子の人に気づいたときや、
困難を抱え悩んでいる人がいたら声をかけましょう。
(声かけの例)
「どうしましたか。おつらそうで心配です。眠れていますか？
何か力になれることはありますか？」



2

話を聞く

POINT 話しやすい環境を整えます。相手の話や感情を否定
せず、真剣な態度で耳を傾けます。
「話を聴いてもらうだけで安心した」というかたも
多くいます。



○ 相手の苦労を労い、共感を表す
「それはつらかったですね」
「これまで一人で頑張ってきたのですね」
「死にたいと思うほどつらかったですね」

✕ 相手の考えを否定する
「自分を大切にしないで」
「死にたいなんて言っちゃダメ」「～すべき」

安易に励ます
「がんばればうまくいくよ」「もっと大変な人は
他にもいます」「気の持ちようですよ」

3

必要な支援につなぐ

POINT 本人の話をじっくりと聴き、必要があれば、早めに
専門機関に相談するよう促します。

○ 具体的なアクセス方法などを紹介する
「この困りごとについては、○○相談センターが詳しいと思います。
○○相談センターは、平日9時～17時まで受け付けているようです。
電話番号、住所は・・・です。相談してみませんか。」

✕ 解決可能性について言及する
「○○の窓口なら解決できますよ」
「○○なら対応してくれるよ」



4

見守る

POINT 以前と変わらない自然な雰囲気気で声をかけ、
焦らずにほどよい距離感で見守っていきましょう。



イラスト：政府広報オンライン