

相談窓口

柏市 無料相談窓口



柏市相談窓口一覧

柏市ホームページにて掲載



まもろうよこころ



まもろうよこころ

相談方法・窓口が見つかるサイト

よりそいホットライン

☎0120-279-338

24時間対応

どんな人の どんな悩みにも



千葉いのちの電話

☎043-227-3900

24時間対応

年中無休



令和6年度版

ゲートキーパー手帳



柏市

福祉政策課

つらい状況の人の異変に「気づき」「声かけ」「話を聴く」「つなぐ」「見守る」の5つの役割を持つ方のことです。資格や職業ではありません。日本のみならず海外でも自殺予防策につながるとして使用されている用語・概念です。

～生きるのがつらい その気持ちに～

命によりそう人



ゲート(Gate) = 扉、出入り口
キーパー(Keeper) = 守る人、付添人

ゲートキーパーとは



わたしの心得



相談機関などへ相談を

＊対応に困ったら

＊自身のケアも大切に

＊相手を否定せず受け止める

＊信頼関係づくりを大切に

＊自分にできることを

ゲートキーパーの心得

ゲートキーパーの役割

① 気づき



- ☐ いつもより表情が暗い
- ☐ 身なりがだらしなくなった
- ☐ 急にやせた・太った
- ☐ 不自然な傷やあざがある
- ☐ 不自然に顔や肌を隠している
- ☐ 持ち物が破損している
- ☐ 部屋が荒れている

体調

ココロのしんどさはカラダにも
症状となって表れます

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| ☐ だるさが取れない | ☐ 下痢 |
| ☐ 集中力が続かない | ☐ 便秘 |
| ☐ 頭やおなかが痛い | ☐ 発熱 |
| ☐ 食欲が出ない | ☐ 吐き気 |
| ☐ 汗が止まらない | ☐ ふるえ |
| ☐ 眠れない | ☐ めまい |
| ☐ 眠気が取れない | ☐ 過呼吸 |



外見

いつもとちがう気がする

という違和感はある

何か悩みを抱えている

✓ **サイン** かもしれません

行動

- ☐ 無口になった
- ☐ キレやすくなった
- ☐ 朝起きられず昼夜逆転
- ☐ 遅刻や無断欠勤が増えた
- ☐ 家から出なくなった
- ☐ 過剰なダイエット
- ☐ リストカット
- ☐ 薬の過剰摂取
- ☐ 金づかいが荒くなった
- ☐ お酒を手放せない
- ☐ SNSへの過激な投稿
- ☐ スマホの通知音に怯える
- ☐ しばらく入浴していない

② 声かけ

- * 「つらそうだけど何かありましたか？」
- * 「最近眠れていますか？」
- * 「よかったら私に悩みを話してみませんか？」

もし相手から話を聴けなかったとしても
心配していることを示すことが
今後の信頼関係づくりにもつながります



④ つなぐ

- 支援の必要を感じたら
相談窓口などにつなぎましょう
- * 情報を提供する
- * 相談窓口と一緒に調べる
- * 相談窓口へと付き添う



柏市の相談窓口をまとめた冊子を
市役所などで配布しています



「本当に今まで大変な思いをされてきましたね...
かなり追いつめられているように感じました...
一緒に相談窓口を探してみるのも選択肢の1つ
かなと思ったのですが、どう思いますか？」

③ 話を聴く

- * 安心して話せる環境づくり
- * うなずき・あいづちで聴いている姿勢を示す
- * アドバイスは控えて聴くことに集中する
- * 急かさず はぐらかさず 沈黙に慌てず
- * 共感やねぎらいの言葉を伝える

話が煮詰まった時などは
相手の話を掘り下げる質問を
してみるとよいでしょう
関心を持って聴いている姿勢を
相手に示すことにもつながります



⑤ 見守る

話を聴いた後・つないだ後も
温かく見守りましょう

- * 「また話したくなったら聴くよ」と伝える
- * 顔を合わせたら挨拶や雑談を交わす

