

ゲートキーパー動画研修のご案内

～あなたもゲートキーパーになりませんか？～



自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、必要な支援につなげることが大切です。

身近な人の悩みに「気づき」「声をかけ」「話を聴き」「支援につなげ」「見守る」人を「ゲートキーパー」といいます（厚生労働省）。

ゲートキーパーは特別な資格ではなく心構えです。ゲートキーパー動画を視聴いただくことで誰でもゲートキーパーになれます。

1人でも多くの方に、それぞれができることから行動を起こしていただけますよう、ご案内いたします。

▼動画はこちら▼

令和5年9月いのち支える自殺対策推進センター作成



ゲートキーパー研修
- 傾聴編 -
(約15分)

<https://www.youtube.com/watch?v=TsC2ducUxS4>

※動画には、消えてしまいたい等の文言が出てきます。視聴は、ご自身の気持ちに余裕があるときに行ってください。しんどくなった場合は視聴を中止し、府内相談窓口に相談するなどしてください。

＜ゲートキーパーの役割＞

気づき

家族や友人の変化に気づいて声をかける

傾聴

相手の気持ちを尊重し、じっくりと話を聞く

つなぎ

必要に応じ、専門機関への相談を勧める

見守り

相談に乗った後も、あたたかく寄り添って見守る

＜役立つ情報＞

京都府の自死・自殺対策▶



京都府内の相談窓口▶



問合せ：京都府健康福祉部地域福祉推進課 (075-414-4626)