

あなたも ゲートキーパー(命の門番)に なりませんか?

ひとりじゃないよ。
同世代だからこそ届くことばがあるよ。



Memo

ゲートキーパーとは何か

ゲートキーパー(命の門番)とは、身近な人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。自殺に関する知識を学べば、誰でもゲートキーパーになれます。

福島いのちの電話では、各大学、高校等へゲートキーパー養成研修の講師を派遣することが可能です。派遣内容はホームページで確認してください。

ゲートキーパーの活動とは?

action 01

気づき

身近な人の変化に気づいて声をかける



action 02

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける



action 03

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す



action 04

見守り

寄り添いながらじっくり見守る



社会福祉法人 福島いのちの電話

事務局 / 郵便番号960-8691 福島中央郵便局私書箱15号
TEL.024-536-0032 FAX.024-536-2840

福島いのちの電話

検索



声かけの例

- 「最近、元気ないね。気になってるよ」
- 「無理しないでね」
- 「話したくなったら、いつでも聞かよ」
- 「何かあったら、話してくれていいからね」

どんな言葉でも、そばにいたることがいちばんの支えです。



聞くときのコツ

1. さえぎらない
「そんなこと考えないで」はNG。まず最後まで聞いてみよう。
2. 評価しない
「そう感じるんだね」と受け止める姿勢で。
3. 共感する
「頑張れ」より「つらい思いをしたんだね」「話してくれてありがとう」。
4. 沈黙も大事に
言葉が出なくても、そばにいただけで安心につながります。

NGになりやすい言葉

- 「気にしすぎだよ」
- 「みんな頑張ってるよ」
- 「そんなことで?」
- 「気の持ちようだよ」
- 「死ぬなんて言わないで」

こうした言葉は、励まそうとしても相手を孤立させてしまうことがあります。



声をかける・聞くを更に知りたいときは

【ゲートキーパーになろう】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/gatekeeper2.html



自殺者数の統計

2025年の厚生労働省統計(2026年1月29日厚生労働省公表)によれば、

- 全体数は前年比で1223人減り、初めて2万人を下回った一方で、小中高生の自殺者数は統計のある1980年以降で最多の532人(男性255人女性277人)となっており、コロナ禍以降急増している。
- 19歳以下の自殺原因は、学校問題313件、健康問題315件、家庭問題181件の順となっている。
- 若年層の自殺対策は社会全体で向き合うべき重大な課題であり、ゲートキーパーの役割は増大している。

●すぐに話せる相談先一覧●

「話していい場所がある」—— それだけで、生きやすくなる。

電話相談

福島いのちの電話
TEL **024-536-4343**
(毎日10時~22時)(相談無料・匿名でOK)
TEL **0120-783-556**
(毎月10日8時~翌朝8時)(通話料・相談無料・匿名でOK)

チャイルドライン
(18歳まで)
TEL **0120-99-7777**
(通話料・相談無料・匿名でOK)(毎日16時~21時)

24時間
子どもSOSダイヤル
TEL **0120-0-78310**
(通話料・相談無料・匿名でOK)(24時間・全国共通)

よりそいホットライン
TEL **0120-279-338**
(通話料・相談無料・匿名でOK)(24時間)

警察相談専用ダイヤル
#9110
(緊急時は110番)

自殺相談共通ダイヤル
#7111
(地域の窓口につながります)

ネット相談(チャット・LINE)

こころつなぐ
@福島



LINE相談
毎日18:00~21:30

あなたの
いばしょ



チャット相談
24時間365日

こころの
ほっとチャット



LINE相談
毎日7:00~23:50

他にも相談先があります。詳しくは
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

 まもろうよ ころ



このチラシの作製には皆様からお寄せいただいた赤い羽根共同募金が活用されています。