

〈気になる様子のサイン〉

- 元気がなく、疲れているように見える
- 急に視線を合わせるようになる
あるいは、視線をそらすようになる
- 頻繁に体調不良（腹痛や頭痛）を訴える
- 突然泣き出す、落ち着かない、イライラするなど、気持ちが不安定になる

〈気になる言葉のサイン〉

- 「仕事や学校に行きたくない」
- 「遠くへ行きたい」
- 「楽になりたい」
- 「私がないほうが、みんな幸せだ」
- 「みんなに嫌われている」

身近な人が発する“サイン”に気づいたら…

- ① サインを出している人に声をかけてみましょう
変化に気づいたら、「元気がないけど、大丈夫？」や「悩んでいる？よかったら話して」と声をかけてみましょう
- ② その人の話をよく聴き、気持ちの中に何が隠されているのか、理解するように努めましょう
その話に耳を傾け、「今、どんな気持ち？」や「どうしてそう思ったの？」と率直な気持ちを尋ねてみましょう
- ③ その人が黙り込んでしまったら、一緒に沈黙の時間を過ごしてあげましょう
本人が自分の気持ちを話すようになるまで待ちましょう
- ④ その人の気持ちを受け止め、心配していることを言葉で伝えましょう
「つらかったね」や「話してくれてありがとう」と言葉をかけて、「あなたのことがとても心配だよ」と伝えてみましょう
- ⑤ 周りの人や、かかりつけ医、保健所などの専門機関や相談窓口への相談を勧めましょう
「専門家に相談したら解決するよ」や、「一人で頑張らなくてもいいんだよ」など伝えましょう

あなたも、わたしも
きょうから

ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、だれもがなれる「いのちの門番」です

ゲートキーパーとは、**自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（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）**ができる人のことです。それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。久留米市では、各地でゲートキーパーの養成講座を実施しています。

くわしくは…

久留米市 ゲートキーパー



あなたからの
一言を
待っている人がいます

久留米市イメージキャラクター



必要な支援に「つなぐ」相談窓口については
次のページから紹介しています

