

ご本人や周囲の方々からのご相談をお受けしています。

ひとりで抱え込まず、ぜひご相談ください。

最新の情報は各相談窓口のサイトをご確認ください。

こころの健康相談

	相談機関	電話番号/Eメール	受付時間
一般向け	こころの電話相談 (横浜市こころの健康相談センター)	045-662-3522	平日 17時～21時 30分 休日 8時 45分～21時 30分 相談時間はおよそ20分です。 原則、継続相談はお受けしていません。
	福祉保健センター (区役所)	お住まいの区の 福祉保健センター	平日 8時 45分～17時
	横浜いのちの電話	045-335-4343	日～木、8時～22時/金土 8時～翌8時
	自殺予防 いのちの電話	0120-783-556	毎日 16時～21時 毎月10日は、8時～翌11日8時
	心とからだと生き方の電話相談 (男女共同参画センター 横浜)	045-871-8080	火・水・金・土 9時 30分～16時 (年末年始を除く) 金 18時～20時 (祝日・年末年始を除く)
	男女共同参画に関する人権侵害相談 (男女共同参画センター 横浜)	045-862-5063	毎日 9時 30分～16時(木曜・日曜・年末年始を除く)
勤労者向け	働く人のメンタルヘルス相談 (かながわ労働センター)	045-633-6110(代)	第1・2・3・4 火曜日 13時30分～16時30分 (予約制、面談のみ 祝日・年末年始を除く)
	勤労者メンタルヘルスセンター (横浜労災病院)	(Email) mental-tel@yokohamah.johas.go.jp	
小中学生向け	24時間子ども SOS ダイアル (教育総合相談センター)	0120-078310	365日 24時間

その他の相談

借金や多重債務などの生活や経済の問題、過重労働など職場や仕事の問題、子育て・教育の問題、DVや介護などの家庭問題に直面したら…
次のようなお役立ちサイトから相談窓口が検索できます。

こころの耳 検索 支援情報 サイト 検索 みんなのメンタルヘルス 検索
横浜市 生きる 検索 横浜市 暮らしのガイド 検索

～身近な人や大切な人を自死(自殺)で亡くされた方へ～

身近な人や大切な人を自死(自殺)で失った方が安心して相談できる窓口「自死遺族ホットライン」(電話相談)や、遺族同士の分かち合いの場として「自死遺族の集い」があります。詳しくはホームページ「横浜市自殺対策サイト」をご覧ください。

- 自死遺族ホットライン
045-226-5151 平日第1・第3水曜日 10時～15時
- 自死遺族の集い「そよ風」
開催日時・会場については「横浜市 生きる」で検索いただくか、下記までお問い合わせください。



～生きる・つながる～支えあう、よこはま

みんなでゲートキーパー宣言!

ゲートキーパーって、どんな人?

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩んでいる人は、誰にも打ち明けられず、周囲から孤立し、追いつめられている場合があります。まずは、周りにいる人が、その人の発しているサインに気づき、声をかけることが大切です!
ゲートキーパーの役割とはどういうことなのか…ポイントをまとめてみました。

ゲートキーパーの役割 その1 気づき

うつ、借金、過重労働、引越し、出産…生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、まわりには喜ばしいことのように見えても、本人にとってはストレスになることもあります。大切な人に次のような様子が見られたら、悩みを抱えているのかもしれない。

- うつ病などの精神疾患の徴候がみられる
 - 元気がない
 - 口数が減った
 - ため息ばかりついている
 - 家事や仕事がうまくいかない
 - だるさや疲れやすさや痛みを訴える
 - ごろごろしてばかりいる
 - 眠れていない(2週間以上続く場合)
 - 食欲がない
- 生活のパターンが変化する □ 相談相手がなく孤立している
- 本人が大事にしていたものを失う
- “その人らしさ”が見えづらくなっている
- 自殺を口にしたり企てたりする □ 以前より酒量が増えている

ゲートキーパーの役割 その2 声かけ

ゲートキーパーの役割 その3 傾聴

ゲートキーパーの役割 その4 つなぎ

ゲートキーパーの役割 その5 見守り



ゲートキーパーって、こんな人!



1 **その1 気づき**

あれれ? ヨコハマさん 元気ないみたい。どうしたのかな? らしくないなあ。

2 **その2 声かけ**

ヨコハマさん、元気ないみたいけど... どうしたの? 何かあったの?

ああ、どうもありがとう。大丈夫です。

そんなに簡単に言えないなあ。迷惑かけちゃったらいけないから。

3 **その3 傾聴**

そう? 元気のないヨコハマさんを見ると心配なんだよね。からだの調子はどう?

なんだかいまいちなんだ... 頭痛はするし、力がでない。何をやってもうまくいかない。いろいろ考えちゃって、夜も眠れないし、だるいんだ。何を食べても味がしないし、食欲もなくて...

本当に大丈夫? とてもつらい状況だと思うな。ところで、こんなに辛い状況、誰かに相談した?

こんなこと、相談するところなんてある訳ないよ。

え? 相談? してないけど...

言いづらいことで悩んでいるのかもしれないなあ。

4 **その4 つなぎ**

相談先リストがあるよ。専門のところに相談してみたらいいんじゃないかな。病院に行ってみるのもいいかもしれないし。

へえ〜。こんなにあるんだね。

たくさんあるでしょ?

ねえ、よかったら一緒に行くよ。少しでも何か変わるかもしれないし、一緒に行こうか?

本当に? うわあ、ありがとう。それなら行けるかもしれない。

まだ相談に行くレベルじゃないし、一人では行きづらいし。行く元気もないなあ... 相談しても、うまくいくわけないよ。

うーん... 体調悪そうだし、早く相談した方がいいんじゃないかな。とはいっても、どういところかわからないから不安なのかも。

5 **その5 見守り**

その後大丈夫?

少し楽になったよ。いつも心配してくれてありがとう。

悩みに気づき、耳を傾け、サポートにつなげることが、ゲートキーパーの役割なんだね。

ゲートキーパーの役割

その1 気づき 家族や仲間の「いつもと違う様子」に気づく

詳しくは表紙参照

その2 声かけ 大切な人の変化に気づいたら、勇気を出して声をかける

コラム

もしかして...
様子がおかしいな? と思ったら、「もしかして、消えてしまいたいと思っている?」「もしかして、死にたいと考えている?」とはっきりと尋ねてみるのが大切です。率直に聞くことで自殺を誘発することはないといわれています。どのくらいの危機に直面しているかを評価することで、緊急度にあわせた対応ができるようになります。「聞いてもらったことで、話しやすくなり少し気持ちが楽になった」という人が多いようです。

その3 傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは、話せる環境をつくります。
- 心配していることを伝えます。
- どんな気持ちなのかを話してもらうようにします。
- 悩みを真剣な態度で受け止めます。
- 相手を尊重し、温かみのある雰囲気や誠実に対応します。
- この問題は弱さや怠惰からくるのではないことを理解します。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えます。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けます。

その4 つなぎ 早めに相談窓口に行くことを勧めます

- 紹介にあたっては、本人に丁寧に情報提供をします。
- 相談窓口確実につながることができるように、本人の了承を得たうえで、可能な限り直接連絡を取り、相談場所、日時等を具体的に設定して本人に伝えるようにします。
- 一緒に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、アクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行います。

相談窓口の検索はこちら
横浜市 生きる 検索

その5 見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

○相談窓口につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝えます。

あなたもゲートキーパー

ゲートキーパーとは、特別な役割ではなく、誰でもふだん自然にやっていることなのです。難しく考えず、少し意識することで、大切な人を支援することにつながります。

