



# ゲートキーパーになってみませんか？

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。悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからぬい」、「どのように解決したらよいかわからぬい」などの状況に陥ることがあります。周囲が悩みを抱

◆問い合わせ=⑧社会福祉課(内線4130)

えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

ゲートキーパーの役割は、心理社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や、深く思いつめて命の危険を抱えた人々に気づき適切に関わることです。

## ① ゲートキーパーは誰でもなれます

ゲートキーパーは誰でもなることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。

### ゲートキーパーの役割

#### 変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

#### じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重して耳を傾ける

#### 支援先につなげる

早めに専門家へ相談するよう促す

#### 温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

## ② ゲートキーパーの心得

- 温かみのある対応をしましょう
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう  
心配していることを伝えましょう
- 分かりやすく、かつゆっくりと話しましょう
- 一緒に考えることが支援です
- 準備やスキルアップも大切です
- 自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口など）を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理や悩み相談も大切です

## 市ではこころの悩みが相談できる各種相談会を実施しています

### 精神科医による こころの健康相談

精神科の専門医が詳しくお話を伺います。ご本人またはご家族の方などお気軽にご相談ください。

定員：3名

回数：毎月1回

時間：13：00～15：30

※要予約



### 地域活動支援センター 煌(きらめき)相談会

地域活動支援センターの精神保健福祉士へ精神疾患・障がいに関する相談ができます。

定員：3名

回数：2か月に1回

時間：13：00～16：00

※要予約



### 専門スタッフによる 精神保健相談

メンタルヘルスに関する精神保健福祉士・社会福祉士・理学療法士への相談が可能です。

受け付け：随時

時間：8：30～17：15

※面接での相談をご希望の場合はご予約をおすすめします。



市ホームページ



### 元気が一番!! 相談できる薬局 せきい薬局

・漢方相談  
・慢性病  
・自律神経  
でお悩みの方  
「常総市 せきい薬局」で検索



### 片付け・不用品回収はダイゼンにお任せください！

お見積・ご相談  
無料



0297-23-0086 日曜定休  
DaiZen 株式会社ダイゼン  
常総市水海道宝町3385-3 ダイゼンビル

