

「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。

気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

※上記のうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。

＜普及促進に向けた主な取組＞

- 厚生労働省ホームページ「ゲートキーパーになろう！」の設置
※ 「青年期向け」、「大人向け」と、年代に応じてわかりやすく説明。
※ ゲートキーパーを支援するためのページも新設。
- 各自治体でのゲートキーパー養成研修
- 厚生労働省Twitterでの呼びかけ
- 自殺予防週間等における、全国での広報ポスター掲示、動画広告の配信
- 政府広報との連携による周知
※ インターネットバナー広告、ラジオ番組、BS番組



自殺総合対策大綱において、**国民の約3人に1人以上がゲートキーパーについて聞いたことがあるようにすること**を目指している。

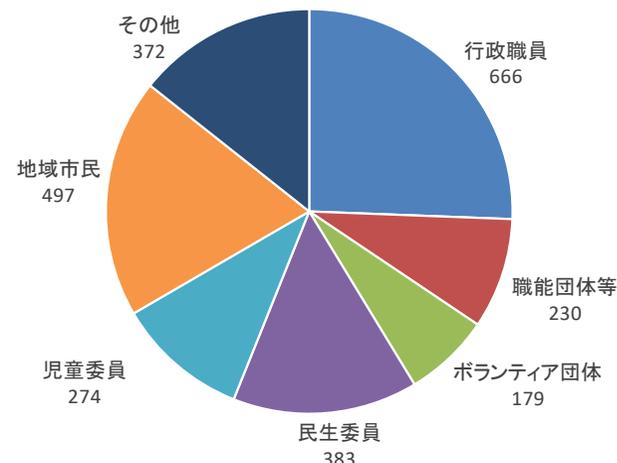
➤ 令和3年度自殺対策に関する意識調査（厚生労働省自殺対策推進室）における認知度は12.3%

＜各自治体における研修の実施状況＞

● 令和3年度 約18万5千人

※各自治体からの報告を自殺対策推進室において集計。
※オンラインによる研修受講や研修動画の視聴を含む。

受講対象者の属性



(参考①)ゲートキーパー研修 - 傾聴編 -【抜粋】

スタート



厚生労働大臣指定法人・一般社団法人 いのち支える自殺対策推進センター

1

目次

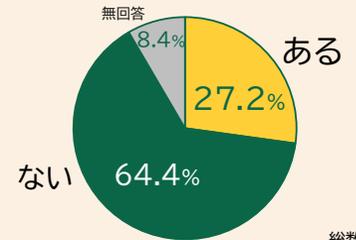
- 第1章 「死にたい」気持ちを抱えている人の心理状態
- 第2章 あなたもゲートキーパーになれる -その4つの役割とは-
- 第3章 ゲートキーパー自身のセルフケア

2

第1章 「死にたい」気持ちを抱えている人の心理状態

3

「本気で自殺を考えた」経験



4

自殺を考えている人の心理状態



5

第2章 あなたもゲートキーパーになれる -その4つの役割とは-

6

確認テスト

11

「誰にも言わないで」と口止めされたら

約束よりも、命を守ることを優先
一緒に支えてくれる人を探す
相手の名前などを明かさずに
相談窓口や専門家に相談する

ゲートキーパーに！ 大切な人の悩みに気づく、支える(政府広報オンライン)より作成

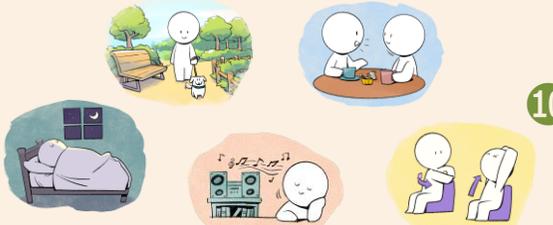
ゲートキーパーの4つの役割



7

「あなたもゲートキーパーに！ 大切な人の悩みに気づく、支える(政府広報オンライン)より作成

ゲートキーパー自身のセルフケア



参考：厚生労働省のサイト「ゲートキーパーへの支援について」 JSCPのサイト「こころのオンライン支援部局」

10

第3章

ゲートキーパー自身のセルフケア

8

ゲートキーパーとしての心得 寄り添おうとしている姿勢を相手に伝える



「平成25年8月 ゲートキーパー養成研修用テキスト(第3版)」(内閣府)より作成
「あなたもゲートキーパーに！ 大切な人の悩みに気づく、支える(政府広報オンライン)より作成

(参考②)ゲートキーパー研修 - 連携編 -【抜粋】

スタート



ゲートキーパー
研修
- 連携編 -

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人 いのちを支える自殺対策推進センター

1

目次

- 第1章 自殺の現状
- 第2章 「生きることの包括的な支援」とは
- 第3章 地域自殺対策の実践

2

第1章
自殺の現状

3

重要ポイント① 意思決定の体制をつくる

行政トップが責任者となる
「いのちを支える自殺対策推進本部(仮称)」

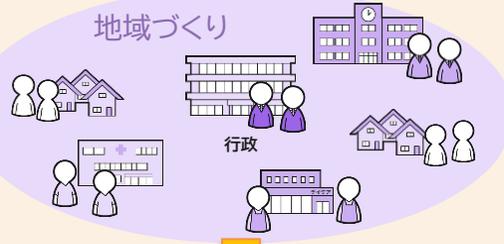
<体制イメージ>



10

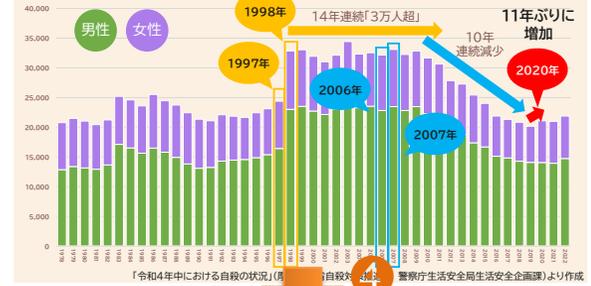
重要ポイント④ 住民への啓発と周知

地域づくり



11

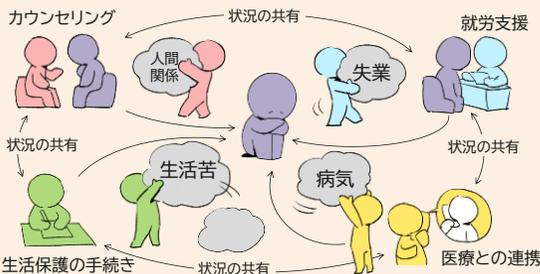
自殺者数の推移



第3章
地域自殺対策の実践

8

連携して解決へ導く=生きることの包括的な支援



確認テスト

自殺の危機要因 イメージ



6

第2章
「生きることの
包括的な支援」とは

9

自殺の原因・背景について

