

ゲートキーパー養成 研修用テキスト

あなたも、“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？

気づき

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
するよう促す

見守り

温かく
寄り添いながら、
じっくりと見守る

本テキストについて

本テキストは、地域におけるゲートキーパー養成研修に活用できるよう、「ゲートキーパー養成研修用動画」とともに、厚生労働省において作成いたしました。我が国の自殺の現状と対策、ゲートキーパーとしての心得のほか、ロールプレシナリオ、ゲートキーパーQ&A などにより構成されています。

ロールプレシナリオは、「民生委員編」「若者編」「保健師編」「薬剤師編」「医療機関編」の5編を用意し、それぞれに「悪い対応(ありがちな対応)」と「良い対応」の例があります。もちろん、本テキストだけでも研修等に活用いただけますが、動画と併せてご利用いただくとより効果的です。

本テキストを活用したゲートキーパー養成研修の実施など、誰もがゲートキーパーの知識を身につけていただけるよう、地域において自殺対策の推進に幅広くご活用いただければ幸いです。

令和7年3月

厚生労働省自殺対策推進室

目次

1. 我が国の自殺の現状と対策	1
2. ゲートキーパーとは.....	9
3. 自殺を考えている人の心理や状態	13
4. 自殺の危険因子と防御因子	17
5. ゲートキーパーとしての心得	21
6. ロールプレイシナリオ	25
【民生委員編】	
【若者編】	
【保健師編】	
【薬剤師編】	
【医療機関編】	
7. 支援へのつなぎ方のポイント	147
8. ゲートキーパーQ&A	181
9. 誰でもゲートキーパー手帳	191
10. テキストおよび動画の活用にあたって	197