

金沢市版

こころのサインに気づいたら

命の門番

ゲートキーパー 手帳



はじめに

- 全国では 1998 年以降、14 年連続して自殺者が 3 万人を超える状態が続いていました。2012 年には 15 年ぶりに 3 万人を下回りましたが、依然として多くの方が自殺により亡くなられています。
- 金沢市の自殺者は、2011 年・2012 年には 100 人を超えていましたが、その後は 40 ～ 80 人台で推移しています。
金沢市では、全国と比較して 20 歳代の自殺率が男女ともに高いことや大学生の割合が高いことが課題です。
- 自殺は、様々な要因が複合的に重なり合い、自殺を選択するしかないほどに追い込まれた末に起こりますが、自殺の前には何らかのサインを発しているといわれています。
誰かがそのサインに気づき、適切な支援につなげていくことが自殺予防の第一歩となります。ゲートキーパーはこの役割を担う、いわば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。



ゲートキーパーの役割

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。特別な研修や資格は必要ありません。勇気を出してまずはやさしく声をかけてみるのが、ゲートキーパーの第一歩になります。

気づき

傾聴

つなぎ

見守り

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に促す

見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

自殺につながるサインや状況を知っておく

- 過去の自殺企図・自傷歴
- 喪失体験
身近な人との死別体験など
- 苦痛な体験
いじめ、家庭問題など
- 職業問題・経済問題・生活問題
失業、リストラ、多重責務、生活苦、
生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレスなど
- 精神疾患・身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み
うつ病など精神疾患や、身体疾患での病苦など
- ソーシャルサポートの欠如
支援者がいない、社会制度が活用できないなど
- 自殺企図手段への容易なアクセス
危険な手段を手に入れている、危険な行動に及びやすい環境があるなど
- 自殺につながりやすい心理状態
自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲嘆、諦め、不信感
- 望ましくない対処行動
飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど
- 危険行動
道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど
- その他
自殺の家族歴、本人・家族・周囲から確認される危険性など

うつ病について

自殺者の多くは、その直前に何らかのこころの病が考えられる状態であったことが明らかになっています。その中でも、自殺と関係の深いうつ病について、正しい知識を持つことが必要です。

うつ病は約 100 人に 6 人が生涯にかかる可能性がある身近な病気です。この病気は脳内の神経伝達物質の働きが悪くなっている脳の病気です。

うつ病には有効な治療法があり、早期発見、早期治療に取り組むことにより、多くの自殺を防ぐことができます。

うつ病や自殺のキーワード

お金



孤独



ストレス



うつ病の症状

憂うつ感や無気力な状態が 2 週間以上続き、下記の症状がいくつかみられた場合は、専門医への受診を勧めましょう。

- ① 悲しい、憂うつな気分、何をしても楽しくない
- ② 興味、喜びの減退
- ③ 食欲不振または過食
- ④ 不眠または睡眠過多
- ⑤ 思考力、集中力の減退と決断困難になる
- ⑥ 疲労感、気力の減退
- ⑦ 無価値感、罪悪感、自尊心の低下
- ⑧ 自殺や死を考える
- ⑨ 不安、イライラ、頭痛、動悸、肩こり …など

声かけ・傾聴

傾聴のポイント



- ① 話せる環境をつくる。
- ② 沈黙の時間を大切にする。
- ③ 本人のペースに合わせる（せかさない）。
- ④ 本人の気持ちを否定せずに受け止めた上で、共感を伝える。
言葉が見つからない場合、無理に言葉にしなくても寄り添って、話を聞く。
【例】「辛かったですね」「よく話してくれましたね」
- ⑤ 責める、叱咤激励、根拠のない励まし、世間一般の常識を押し付けることは避ける。



対応のポイント

- ① 気になる様子に気づいたら…
 - ・声をかけ、まずは、きっかけを作ってください。
 - 【例】「どうしました?」「よかったら話して」
- ② 自殺をほのめかす言葉を聞いた時…
 - ・相談者が自殺したいという気持ちをいただいているか確認する。
 - 【例】「生きていても仕方がないと思っていませんか?」
「自殺したいと考えていませんか?」
- ③ 「自殺したい」と言われた時…
 - ・慌てず、驚かずにどうして死にたいか聞く。
 - ・相談者の一番切ないところ、腹が立っているところを聞く。
 - ・相手の言葉をさえぎらない。
 - 【例】「すっかり絶望してしまったのですか?」
「毎日が耐えきれないと感じているのですか?」
「これまでも自殺を図ったことはありますか?」

自殺を考えている人への接し方

「もう生きていたくない」など、自殺の意図を打ち明けられたら…

TALK（トーク）の原則

Tell

（話しかける）

「あなたのことを心配している」と言葉に出して伝える。

Ask

（尋ねる）

「自殺することまでを考えているか？」とはっきりと尋ねる。真剣に対応するならば、死にたいと思っているかどうかを率直に尋ねても危険ではなく、むしろ、自殺予防の第一歩となる。

Listen

（傾聴する）

相手の訴えを傾聴する。絶望的な気持ちを真剣に聞く。

Keep safe

（安全を守る）

危険と思ったら、その人を決して一人にしないで、安全を確保した上で適切な対処を取る。精神科受診につなげる。また、自殺の手段を口にする場合、それらを遠ざけ警察や消防に連絡する。

自殺の危険度の評価

危険度	兆候と自殺念慮	自殺の計画	対応
軽度	<ul style="list-style-type: none">● 精神状態や行動の不安定● 自殺念慮はあっても一時的 ※自殺念慮 … 「死にたい」という気持ち	ない	<ul style="list-style-type: none">● 傾聴● 危険因子の確認● 問題の確認と整理、助言● 継続
↓中等度以降は、専門機関に相談しましょう			
中等度	<ul style="list-style-type: none">● 持続的な自殺念慮がある● 複数の危険因子が存在する（支援を受け容れる姿勢はある）	具体的な計画はない	<ul style="list-style-type: none">● 傾聴● 危険因子の確認● 問題の確認と整理、助言● つなぎの支援体制を整える● 継続
高度	<ul style="list-style-type: none">● 持続的な自殺念慮がある● 複数の危険因子が存在する● 支援を拒絶する	具体的な計画がある	<ul style="list-style-type: none">● 傾聴● 危険因子の確認● 問題の確認と整理、助言● 専門医療機関につなげる● 継続● 危機時の対応を想定し、準備をしておく
重度	<ul style="list-style-type: none">● 自殺の危険が差し迫っている	自殺が切迫している	<ul style="list-style-type: none">● 安全の確保● 自殺手段の除去● 通報あるいは入院

（「自殺に傾いた人を支えるために～相談担当者のための指針～」を一部改編）

つなぎ

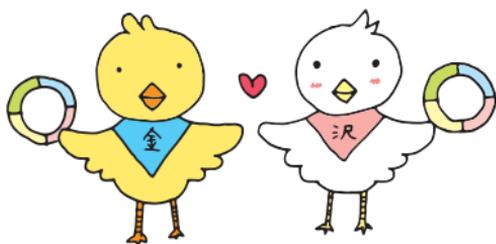
一人で抱え込まず、本人が落ち着いたら、早めに身近な専門相談機関（8・9頁参照）や医療機関につなぎ、皆で支援をしていきましょう。

「つなぐ」ポイント

- ① 相談者に、相談機関や医療機関等の情報を丁寧に具体的に伝える。
- ② 相談者に了解を得た上で、事前に相談機関や医療機関等に連絡を入れる。

見守り

専門の相談先につないだら、それで終わりではありません。
今後も必要があれば、相談にのることを伝え、優しく寄り添いながら見守りましょう。



相談窓口一覧

相談窓口		電話番号	相談日時
こころの健康			
金沢市駅西福祉健康センター		076-234-5103	月～金 8:30～17:15
金沢市泉野福祉健康センター		076-242-1131	(祝日等除く)
金沢市元町福祉健康センター		076-251-0200	詳しくは10頁参照
石川県こころの健康センター		076-238-5750	月～金 8:30～17:15(祝日等除く)
石川産業保健総合支援センター・働く人のこころの相談室		076-265-3886	月～金 13:30～16:30 ただし、木曜は9:00～12:00 も相談可(祝日等除く)
働くための支援			
金沢公共職業安定所(ハローワーク金沢)		076-253-3030	月～金 8:30～17:15(祝日等除く)
金沢障害者就業・生活支援センター		076-231-0800	月～金 9:00～17:30(祝日等除く)
石川障害者職業センター		076-225-5011	月～金 8:45～17:00(祝日等除く)
若者サポートステーション石川		076-235-3060	月～金、第2・4土曜日 9:00～18:00(祝日等除く)
ヤングハローワーク金沢(35歳未満)		076-261-9453	月～金 9:00～18:00(祝日等除く)
マザーズハローワーク金沢(子育てと仕事の両立)		076-261-0026	月～金 9:00～18:00(祝日等除く)
石川労働局総合労働相談コーナー(職場のトラブルなど)		076-265-4432	月～金 9:30～17:00(祝日等除く)
お金について			
金沢市近江町消費生活センター		076-232-0070	月～金、第3日曜 9:00～17:00(祝日等除く)
金沢弁護士会(法律相談)		076-221-0242	相談は予約制(予約受付時間 月～金 9:00～16:30)
石川県司法書士会(へるぶねっといしかわ無料相談)		076-292-8133	月～金 13:00～16:00(祝日等除く)
法テラス石川		0570-078349	相談は予約制(予約受付時間 月～金 9:00～17:00)
金沢市役所生活支援課(生活保護)		076-220-2292	月～金 9:00～17:45(祝日等除く)
金沢自立生活サポートセンター		076-231-3720	月～金 9:00～17:45(祝日等除く)
こころ・性の悩み			
金沢こころの電話	一般	076-222-7556	月～水 18:00～21:00 木・金 18:00～23:00 土曜 15:00～23:00 日曜 9:00～23:00 ※祝・振替：曜日に準ずる
	高齢者	076-260-7272	
石川県こころの相談ダイヤル		076-237-2700	月～金 9:00～17:00(祝日等除く)
		0570-783-780	平日 17:00～翌日9:00 土日祝 0:00～24:00
いのちの電話		0120-783-556	毎日 16:00～21:00 (毎月10日8:00～翌日8:00)
金沢市ダイバーシティ人権政策課(LGBT相談)		076-220-2095	第4木曜14:00～16:00 (第4木曜が祝日の場合は 第3木曜)※事前予約優先

相談窓口		電話番号	相談日時
いじめ・思春期・不登校			
24時間子供SOSダイヤル		0120-0-78310	24時間
いじめ110番(石川県警察本部)		0120-61-7867	24時間
金沢市教育プラザいじめ電話相談		076-243-1019	月～金 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00
金沢市教育プラザおはなし電話 (子育て、発達、不登校等)		076-243-0874	
金沢市教育プラザこども専用相談 ダイヤル(18歳までの子ども専用電話)		0120-92-8349	
チャイルドライン・いしかわ (18歳までの子ども専用電話)		0120-99-7777	毎日 16:00～21:00
パパママ・ホットライン		076-214-5666	火～金 10:00～15:00
家庭教育電話相談 (石川県教育委員会)		076-263-1188	月～土 9:00～13:00 (祝日等除く)
金沢市こども 相談センター (金沢市児童相談所)	養育・非行など	076-243-4158	月～金 9:00～17:45 (祝日等除く)
	虐待通報	076-243-8348	24時間
子どものなやみごと相談 (金沢弁護士会)		076-221-0831	木曜 12:30～16:30 (祝日等除く)
D V ・ 性暴力被害			
金沢市女性相談支援室 (配偶者暴力相談支援センター)		076-220-2554	月～金 9:00～17:00 (祝日等除く)
石川県女性相談 支援センター (配偶者暴力相談 支援センター)	電話相談	076-221-8740	月～金 9:00～17:00 土日祝 9:00～16:00
	面接相談	# 8008 076-223-8655	月～金 9:00～17:00 (祝日等除く)
いしかわ性暴力被害者支援センター (パープルサポートいしかわ)		# 8891 076-223-8955	月～金 8:30～17:15 (祝日等除く) ただし、緊急医療などの緊急を 要する場合は、24時間365日対応
性被害110番(石川県警察本部)		# 8103 0120-010-783 076-225-0281	24時間 (夜間、祝日等は当直員が対応)
女性の権利110番(金沢弁護士会)		076-214-8299	水曜 12:30～14:30
生活の安全			
警察相談専用電話(石川県警察本部)		# 9110 076-225-9110	月～金 9:00～17:45 (祝日等除く) 土日祝日及び時間外で急を 要する場合は、076-225-0110
金沢中警察署		076-222-0110	24時間 (夜間、祝日等は当直員が対応)
金沢東警察署		076-253-0110	
金沢西警察署		076-266-0110	

金沢市こころの健康づくりのご案内

金沢市では ① 精神科医 ② 心理士 ③ 保健師による
こころの健康相談を行っています。

こころの 健康相談

- ①精神科医→ストレス、不安、不眠、
憂うつ、認知症など
- ②心 理 士→抱えている悩みを一緒に
整理するお手伝い など

保健師による相談は
随時行っています。
お気軽にご相談ください。

ひきこもり 相談

- ③保 健 師→ひきこもりに関する面談
(概ね 18～64 歳)



- 対 象：金沢市にお住まいの方
(精神科・心療内科に通院中の方は、主治医にご相談ください)
- 費 用：無料
- 申込み：最寄りの福祉健康センターへ 事前に予約してください

金沢市ホームページ うつ病予防・自殺対策

ゲートキーパー手帳の最新版も掲載しています。



かなざわこころのマップ

悩みに応じた相談先や精神科・心療内科の医療機関、こころの健康づくりについて紹介しています。



かなざわこころのポータルサイト よりそうなかま

石川県内の精神疾患をもつ家族、セクシュアルマイノリティなどの悩みを抱えている方々に寄り添う自助グループを掲載しています。



ゲートキーパーの心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- 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
- 相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- 相手のこれまでの苦勞をねぎらいましょう
- 心配していることを伝えましょう
- わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- 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（相談窓口等）を知っておきましょう
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

（厚生労働省 ゲートキーパー手帳 より）



まもろうよ ところ

厚生労働省のホームページです。
SNS 相談窓口、ゲートキーパー、全国の相談窓口
等の情報も掲載されています。





編集・発行

金沢市駅西福祉健康センター TEL 076-234-5103

金沢市泉野福祉健康センター TEL 076-242-1131

金沢市元町福祉健康センター TEL 076-251-0200

監修

石川産業保健総合支援センター

所長（精神科医） 小山 善子

令和8年4月改訂