

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。
この役割を担う人材がゲートキーパーです。

ゲートキーパーがいるとどうなるの？

ゲートキーパーがない場合



悩みが
大きくなる

抱えきれなく
なりそうになる

悩みを一人で抱えきれ
なくなることがある

悩みに飲み込まれて
しまいそうなことがある

ゲートキーパーがいる場合



悩みが
大きくなる

一緒に考え寄り添う人
(ゲートキーパー)が現れる

悩みが解決に向かい
小さくなることもある

金沢市の自殺者を減らすため、また周りの大切な人の命を守るため、あなたもゲートキーパーになりませんか。

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。

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



気づき

自殺のサイン（自殺予防の10箇条）を知っておく

- ①うつ病の症状がある
- ②原因不明の身体の不調が長く続いている
- ③酒の量が増えた
- ④安全や健康が保てなくなった
- ⑤仕事の負担が急に増えた、大きな失敗をした、職を失った
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるものを失った
- ⑧重症の身体の病気にかかった
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂をした

（参考 厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」）

※自殺の直前には、しばしば以下のような態度や行動の変化がみられることがあるので、特に注意が必要です。

- これまで、元気のなかった人が明るく振る舞う。
- 身の回りの整理をする（お世話になった方への手紙や感謝の言葉、大切にしていた物の整理、譲渡など）。
- 「あの世とはどんなところだろう」など「死」にまつわる発言が目立つ。

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 沈黙の時間を大切にする。
- ② 本人のペースに合わせる（せかさない）。
- ③ 本人の気持ちを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」
- ④ 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だいているか確認する。

【例】「生きていても仕方がないと思いませんか？」
「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）

危ないと思ったら、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）

つながぎ

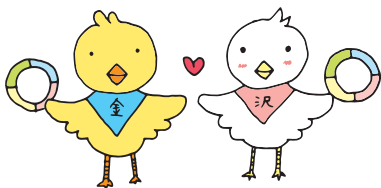
一人で抱え込まず、本人が落ち着いたら、早めに身近な専門相談機関（8・9 頁参照）や医療機関につなぎ、皆で支援をしていきましょう。

「つなぐ」ポイント

- ① 相談者に、相談機関や医療機関など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などに連絡を入れる。
- ③ 今後も必要があれば、相談にのることを伝える。

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。
引き続き、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 (祝日等除く) 詳しくは10頁参照
金沢市泉野福祉健康センター		076-242-1131	
金沢市元町福祉健康センター		076-251-0200	
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 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 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 9:00～17:00)
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 10:00～16:00(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)
生活保護：金沢市役所生活支援課		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】 月～水 9:00～21:00 木～土 9:00～23:00
	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・祝日 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8:00

相談窓口	電話番号	相談日時	
性の悩み			
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	
いじめ・思春期・不登校			
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 076-298-1699	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	
DV・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)	076-223-8655 # 8008	面接相談 月～金 8:30～17:15 (祝日等除く)	
DVホットライン (女性のためのDV専門電話相談)	076-221-8740	月～金 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00	
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)	076-223-8955 # 8891	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 るご相談は、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			
警察相談専門電話(石川県警察本部)	# 9110 076-225-9110	24時間 (夜間・祝日等は当直員が対応)	
金沢中警察署	076-222-0110		
金沢東警察署	076-253-0110		
金沢西警察署	076-266-0110		

金沢市 こころの健康相談のご案内

金沢市では精神科医、心理士、保健師による面接相談や電話相談を行っています。

イライラする、不安が強い、眠れない、憂うつ、アルコール依存・・・など、こころの健康に関する相談に応じています。

こころの健康相談（精神科医、心理士）

相談は**予約制**になっています。

最寄りの福祉健康センターへ事前に予約をしてください。

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

●保健師による相談は随時行っています。

気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

金沢市駅西福祉健康センター TEL (076) 234-5103
金沢市西念3丁目4番25号

金沢市泉野福祉健康センター TEL (076) 242-1131
金沢市泉が丘1丁目2番22号

金沢市元町福祉健康センター TEL (076) 251-0200
金沢市元町1丁目12番12号

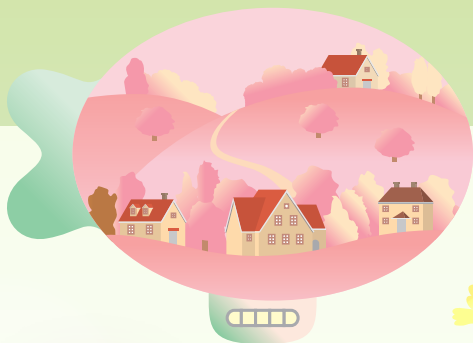
ゲートキーパー研修受講修了証

氏 名

あなたはゲートキーパー研修を受講し修了したことを証します

研修実施機関 金沢市

年 月 日



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6年5月改訂

金沢市ホームページ
うつ病予防・自殺対策



かなざわこころのポータルサイト
よりそうなかま
～生きづらさを抱えるみなさんへ～

