

「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。

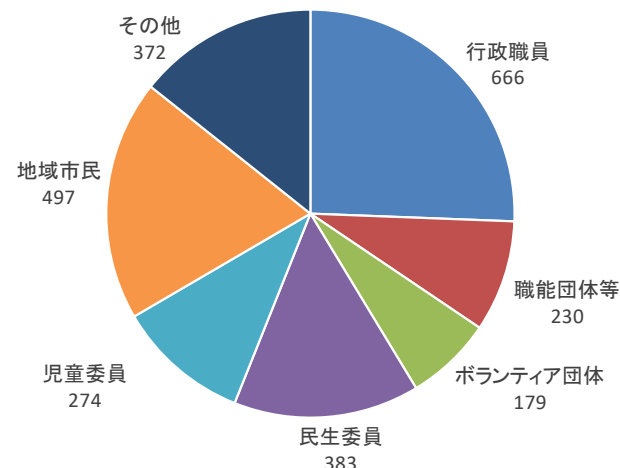
➤ 令和3年度自殺対策に関する意識調査(厚生労働省自殺対策推進室)における認知度は12.3%

## <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

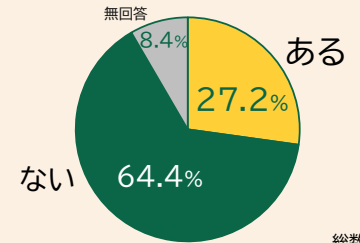
- 第1章 「死にたい」気持ちを抱えている人の心理状態
- 第2章 あなたもゲートキーパーになれる -その4つの役割とは-
- 第3章 ゲートキーパー自身のセルフケア

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

### ゲートキーパーの4つの役割



7

### 「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

11

## 確認テスト

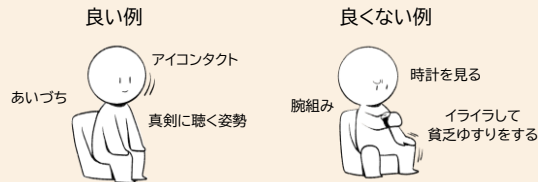
9

## 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

「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

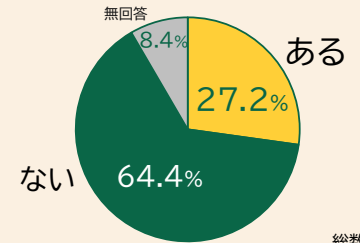
- 第1章 「死にたい」気持ちを抱えている人の心理状態
- 第2章 あなたもゲートキーパーになれる -その4つの役割とは-
- 第3章 ゲートキーパー自身のセルフケア

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

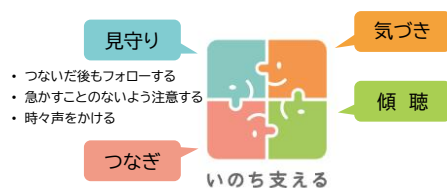


5

## 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

### ゲートキーパーの4つの役割



7

### 「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

11

## 確認テスト

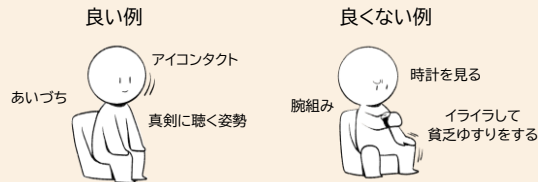
9

## 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

「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)」

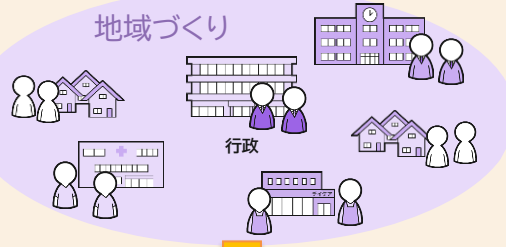
<体制イメージ>



10

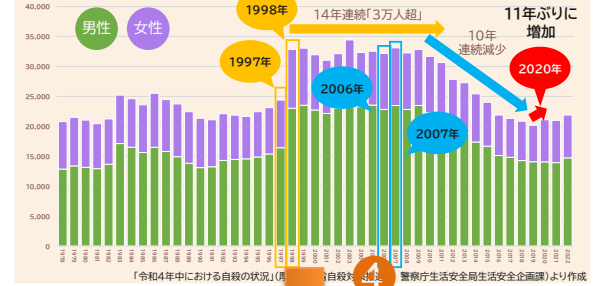
重要ポイント④ 住民への啓発と周知

地域づくり



11

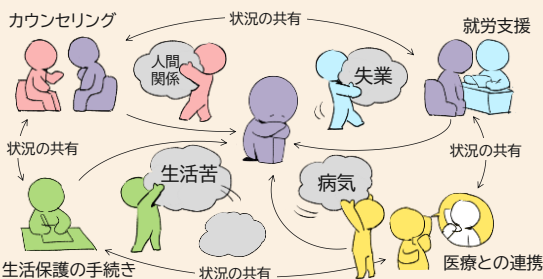
自殺者数の推移



第3章  
地域自殺対策の実践

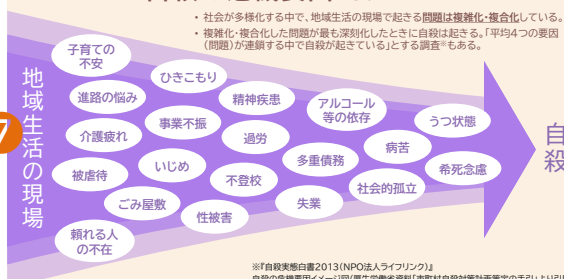
8

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



自殺の原因・背景について



第2章  
「生きることの  
包括的な支援」とは

6

7

※「自殺実態白書2013(NPO法人ライフリンク)」  
自殺の危機要因イメージ図(厚生労働省資料「市町村自殺対策計画策定の手引」より引用)