

大切な人の悩みに、気づいてください。

あなたも、ゲートキーパー

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを
ゲートキーパー(命の門番)と呼びます。

私たちは誰でも悩みを抱えた人と関わることがあります。
一人ひとりが、こころの健康問題に関心を持ち、身近で悩んでいそうな人に声をかけるなど、
あなたにできることからはじめてみましょう。

気づく

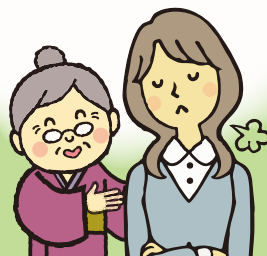
ため息ばかりついている。
口数が少なくなった。
あなたのまわりに
そんな人はいませんか。
いつもと様子が違うと感じたら、
何か悩みを抱えているのかも
知れません。



大切な命を守るために、
あなたにもできること。

声をかける

悩みを抱えている人は、
様々な不安や心配から
一人で悩みを
抱えてしまうことがあります。
孤立させることなく、
温かく声をかけてあげてください。



話を聴く

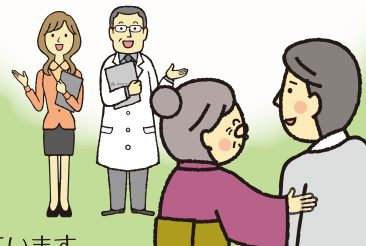
「話を聴くだけでは
何にもならない」と
感じる人もいますが、
傾聴は悩みを抱えている方への
大きな支援となります。



自殺対策キャラクター
アイばあちゃん
アイばあちゃんの「アイ」は
支え合いの「アイ」、
Iwateの「アイ」です。

支援につなぐ、 見守る

適切な専門家や支援先に
つながるよう手助けする。
声をかけてもなかなか相談に
つながらない場合は、温かく見守る。
ゲートキーパーは専門家につながる前の
初期対応が大切な役割です。



各市町村等でもゲートキーパー養成研修が開催されています。
対象者や開催時期等については、お住まいの市町村役場(自殺対策担当課)にお問い合わせください。

～ 1人で悩むより、まず相談を～

こころの相談電話 019-622-6955

相談時間/9:00～18:00(月曜日から金曜日 祝祭日及び年末年始を除く)

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

相談時間/9:00～18:00、18:30～22:30(受付22:00まで)(月曜日から金曜日 祝祭日及び年末年始を除く)

県内の保健所

● 県央保健所 / 019-629-6574	● 中部保健所 / 0198-22-2331	● 奥州保健所 / 0197-22-2831
● 一関保健所 / 0191-26-1415	● 大船渡保健所 / 0192-27-9922	● 釜石保健所 / 0193-25-2710
● 宮古保健所 / 0193-64-2218	● 久慈保健所 / 0194-66-9680	● 二戸保健所 / 0195-23-9206
● 盛岡市保健所 / 019-603-8309		

相談時間/9:00～16:30(月曜日から金曜日 祝祭日及び年末年始を除く)

その他の
相談
窓口



県公式ホームページ 1人で悩むより、まず相談を サイト内検索

岩手県自殺予防宣言～みんなでつなごう いのちとこころの絆～ 岩手県