

相談窓口

柏市 無料相談窓口



柏市相談窓口一覧

柏市ホームページにて掲載



まもろうよこころ



まもろうよこころ

相談方法・窓口が見つかるサイト

よりそいホットライン

☎0120-279-338

24時間対応

どんな人の どんな悩みにも



千葉いのちの電話

☎043-227-3900

24時間対応

年中無休



わたしの心得



相談機関などへ相談を

＊対応に困ったら

＊自身のケアも大切に

＊相手を否定せず受け止める

＊信頼関係づくりを大切に

＊自分にできることを

ゲートキーパーの心得

令和8年度版

ゲートキーパー手帳



柏市

福祉政策課

概念です。

「つなぐ」「見守る」の5つの役割を持つ方のことです。
 資格や職業ではありません。自殺予防策につながる
 として日本のみならず海外でも使用されている用語・
 概念です。

～生きるのがつらい その気持ちに～

命によりそう人



キーパー(Keeper) = 守る人、付添人

ゲート(Gate) = 扉、出入り口

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーの役割

① 気づき



- いつもより表情が暗い
- 身なりがだらしなくなった
- 急にやせた・太った
- 不自然な傷やあざがある
- 不自然に顔や肌を隠している
- 持ち物が破損している
- 部屋が荒れている

体調

ココロのしんどさはカラダにも症状となって表れます

- だるさが取れない
- 集中力が続かない
- 頭やおなかが痛い
- 食欲が出ない
- 汗が止まらない
- 眠れない
- 眠気が取れない
- 下痢
- 便秘
- 発熱
- 吐き気
- ふるえ
- めまい
- 過呼吸



外見

いつもとちがう気がする
という違和感は何
何か悩みを抱えている
✓ **サイン** かもしれません

行動

- 無口になった
- キレやすくなった
- 朝起きられず昼夜逆転
- 遅刻や無断欠勤が増えた
- 家から出なくなった
- 過剰なダイエット
- リストカット
- 薬の過剰摂取
- 金づかいが荒くなった
- お酒を手放せない
- SNSへの過激な投稿
- スマホの通知音に怯える
- しばらく入浴していない

② 声かけ

- * 「つらそうだけど何かありましたか？」
- * 「最近眠れていますか？」
- * 「よかったら私に悩みを話してみませんか？」

もし相手から話を聴けなかったとしても
心配していることを示すことが
今後の信頼関係づくりにもつながります



④ つなぐ

- 支援の必要を感じたら
相談窓口などにつなぎましょう
- * 情報を提供する
 - * 相談窓口を一緒に調べる
 - * 相談窓口へと付き添う



柏市の相談窓口をまとめた冊子を
市役所などで配布しています



「本当に今まで大変な思いをされてきましたね...
かなり追いつめられているように感じました...
一緒に相談窓口を探してみるのも選択肢の1つ
かなと思ったのですが、どう思いますか？」

③ 話を聴く

- * 安心して話せる環境づくり
- * うなずき・あいづちで聴いている姿勢を示す
- * アドバイスは控えて聴くことに集中する
- * 急かさず はぐらかさず 沈黙に慌てず
- * 共感やねぎらいの言葉を伝える

話が煮詰まった時などは
相手の話を掘り下げる質問を
してみるとよいでしょう
関心を持って聴いている姿勢を
相手に示すことにもつながります



⑤ 見守る

話を聴いた後・つないだ後も
温かく見守りましょう

- * 「また話したくなったら聴くよ」と伝える
- * 顔を合わせたら挨拶や雑談を交わす

