

# あなたもゲートキーパーに

## 気づき・声かけが命を救う

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に「気づく」「声をかける」「話を聴く」「必要に応じて相談窓口につなぐ」「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。意識と行動で誰もができることが出来ます。

政府は、自殺予防対策に つながるとして、令和4年に閣議決定された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す」とゲートキーパーの推進を示しています。



## 命によりそう人

～ 生きるのがつらい その気持ちに ～

悩みがあっても誰にも相談出来ず、抱え込んでいられる方が少なくありません。柏市では、悩みを抱えた方が自殺にまで追い込まれないために、身近で異変に気づける人を地域に増やそうと取り組んでいます。

## 柏市では研修を年5回開催



柏市では年に5回程度、市民や支援者向けに、ゲートキーパー養成研修を開催しています。基礎や実践的な知識を学ぶ内容のほか、研修ごとにテーマを変え、「子ども」「SNS相談」等、

多様なテーマの研修を展開しています。「身近な人への寄り合い方が分かった」等、参加者から数多くの反響が届いています。

今年、柏市ゲートキーパー普及啓発サポーター「フキユーズ」が発足されました。実践的な研修を修了した市民が地域にゲートキーパーを増やすことを目的に、サポーター登録をして活動するといふものです。登録資格を得られる研修は、柏市のホームページにて情報が公開されています。



## 声 《私の身近なゲートキーパー》

市民の皆様から頂いたゲートキーパーに関する声をご紹介します。

「まずは、あいさつから始めたい」  
「職場の多忙な人に声かけ(が大切)」  
「上司の立場の方に、ゲートキーパー養成研修を受けてほしい」  
「子どもたちにも知ってもらいたい」  
「やさしさの順送りになる」

「気づいたら声かけキャンペーン」  
8月1日から9月16日にかけて声を募集させていただきました皆様ご協力ありがとうございました



柏市自殺予防対策キャラクター「カブ家族」

## ゲートキーパー養成研修情報

- ▼最新のゲートキーパー養成研修情報は柏市のホームページをご覧ください
- ▼広報かしわでも随時募集を行っています

ご参加お待ちしております！



柏市 ゲートキーパー と検索

## 地域に増やそう

### 市民サポーター立ち上げ