

# 心の健康について

## ゲートキーパーって知っていますか？

- ・自殺で、命を落とさないように命を守る人
- ・誰もが、誰ものゲートキーパー



ゲートキーパーとは

命の門番

(苦しそうな人に気づくには)

- ・今までとは、雰囲気が違う
- ・目の動きが、何となく前と違う
- ・身だしなみ
- ・失敗や言い訳が多い

・「ちゃんとごはん食べてる？」

「ねむれている？」と声をかける

- ・見ているよ、ひとりじゃないよと  
いうメッセージ

悩んでいる人に

気づく

声をかける

見守る

話を聴く

つなげる


- ・アドバイスをしないで、ただ聴こう
- ・耳、目、心すべてを使って感じる、聴く

- ・お医者さん、保健センター  
などの専門機関につなげる



<学んだこと・感じたこと>

- ・ストレスを感じる環境が今と昔では違う
- ・自分のまわりにも、「うつ」の人は、少なからずいることがわかった

- ・心の病気に対して、偏見があるのかもしれない  
= 恥ずかしい気持ちや  
知られたくない気持ち =
- ・心の病気は、見えにくい！ 



- ・うつを経験した講師がうれしかった事  
「何が苦しいかわからないから  
教えてほしい」との声かけ
- ・悩んでいる人と同じ目線で受けとめる

- ・自分自身を認めて、相手も認めていく
- ・自分の考え方が正しいという視点でなく  
いろいろな考え方感じ方があって良い

<生活のなかで心がけたいこと>

- ・家族や大切な人が悩んでいるなら  
その様子に気づく
- ・声かけを大切にする



- ・悩んでいる人、うつ状態の人の  
話を聴くときは、ただただ聴こう



- 「大丈夫？」の気持ちを持ちながら、具体的身体的に聴く  
「ねむれている？」  
「ごはん食べてる？」  
「肩こってない？」

- その人が話したいか、話したくないかにも気づく

大切な人に「**あなたが、いてくれるだけで価値がある**」



と伝えていく