

# 誰もが誰かの ゲートキーパー

新型コロナウイルス感染症の蔓延とその対策の影響を受けて、毎日不安を感じていませんか。また、身近な方で「いつもと様子が違うな」と感じる方はいませんか？仕事や生活にストレスを感じている方も少なくないと思います。ストレスの多い現代社会では、特別な人ではなく、誰もがこころの健康を崩してしまう可能性があります。新しい生活様式となり、つながりの希薄化により「孤立・孤独感」を増しているともいわれ、今こそ人とのつながりをもつ「ゲートキーパー」の役割が必要をいわれています。

「ゲートキーパー」とは、悩みを抱えた方に

- 気づき...家族や仲間の変化に気づいて
- 声をかけ
- 話を聞き...本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 必要な支援につなげ

...早めに専門家に相談するよう促す

- 見守る...温かく寄り添いながら、じっくり見守る

...人のことです。

ゲートキーパーとは、特別な資格ではありません。  
誰もが誰かのゲートキーパーです。

大切な人のいつもと違う様子に気づいたら、声をかけてみませんか。話を聞き一緒に考えてくれる人がいることは、悩みを抱えた者の不安を軽減し、安心を与えます。必要があれば、保健センターや各相談窓口をご案内ください。