

江戸川区こころといのちの ゲートキーパー手帳



大切ないのちを守るために、
私たちにできること



気づく。つなぐ。見守る。

江戸川保健所保健予防課いのちの支援係

☎03-5661-2478

目次

この手帳を手にしていただく皆様へ	1
全国の自殺者の推移	1
江戸川区の自殺の実態	2
自殺の要因	3
自殺に至る経過	3
要因からみえる生きる支援	4
ゲートキーパーとは	5
ゲートキーパーの役割 ①気づき	6
ゲートキーパーの役割 ②声かけ ③傾聴	7
ゲートキーパーの役割 ④つなぎ	8
ゲートキーパーの役割 ⑤見守り	9
いのち支える自殺対策計画について	9
知っておきたいうつ病のこと	10
自死遺族のこと	11
ゲートキーパーとしての自分のこと	12
こころの応急処置	13
こころのサポーター	14
こころの体温計	15

※江戸川区の相談窓口一覧は 8 ページの二次元コードよりご参照ください

この手帳を手にしていただく皆様へ

我が国の年間自殺者数は平成10年に3万人を超え、平成15年に最多の34,427人となりました。自殺者の増加を受け、平成18年に自殺対策基本法が成立し、自殺は個人の問題ではなく社会の問題として考えられるようになりました。

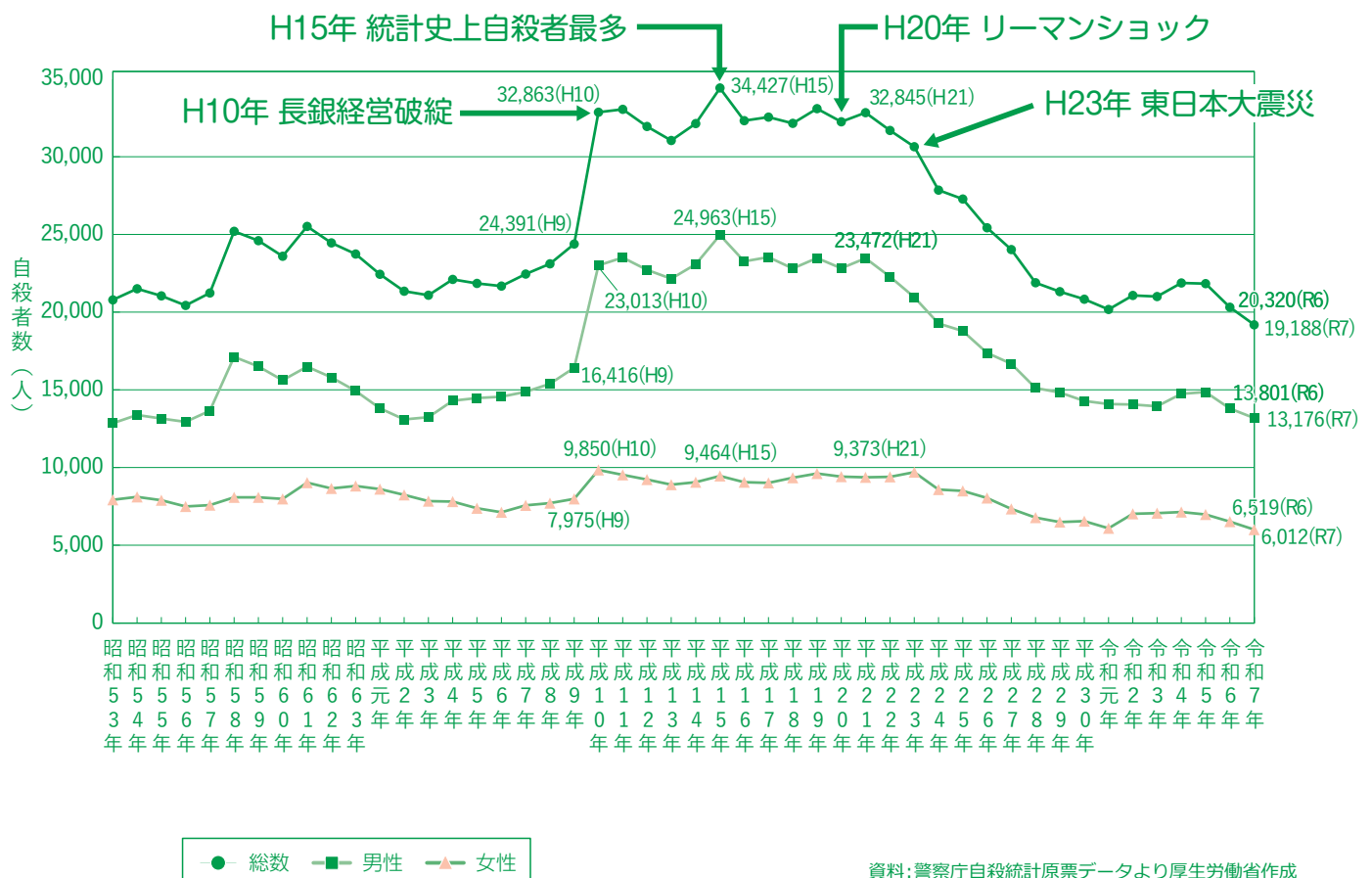
令和7年は19,188人となり、昨年度よりも減少しましたが、依然として多くの方が自殺で亡くなられています。また、小中高生の自殺者数は統計開始以降最多の538人となり、深刻な問題となっています。こういった現状を受け、令和7年度には自殺対策基本法の一部を改正し、こどもに係る自殺対策を社会全体で取り組む必要性が挙げられています。

自殺未遂者は少なくとも、自殺者数の10倍とも推測され、その背景には、失業、多重債務、健康問題、家庭問題など様々な要因が複雑に関係しています。また、自殺者の多くは、本当は「生きていたい」と思いながら心理的に追いこまれた末の死であったことが明らかになっています。

自殺予防のためには、身近にいる人が自殺のサインに気づき、声をかけて受けとめ、相談窓口等につなげ、見守っていくことが大切です。

この手帳を手にとった皆さんがゲートキーパーとして、皆様のお大切な方のサインに「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」を通じて「生きる支援」をおこなうことができるよう願っています。どうかぜひご活用ください。

全国の自殺者数の年次推移



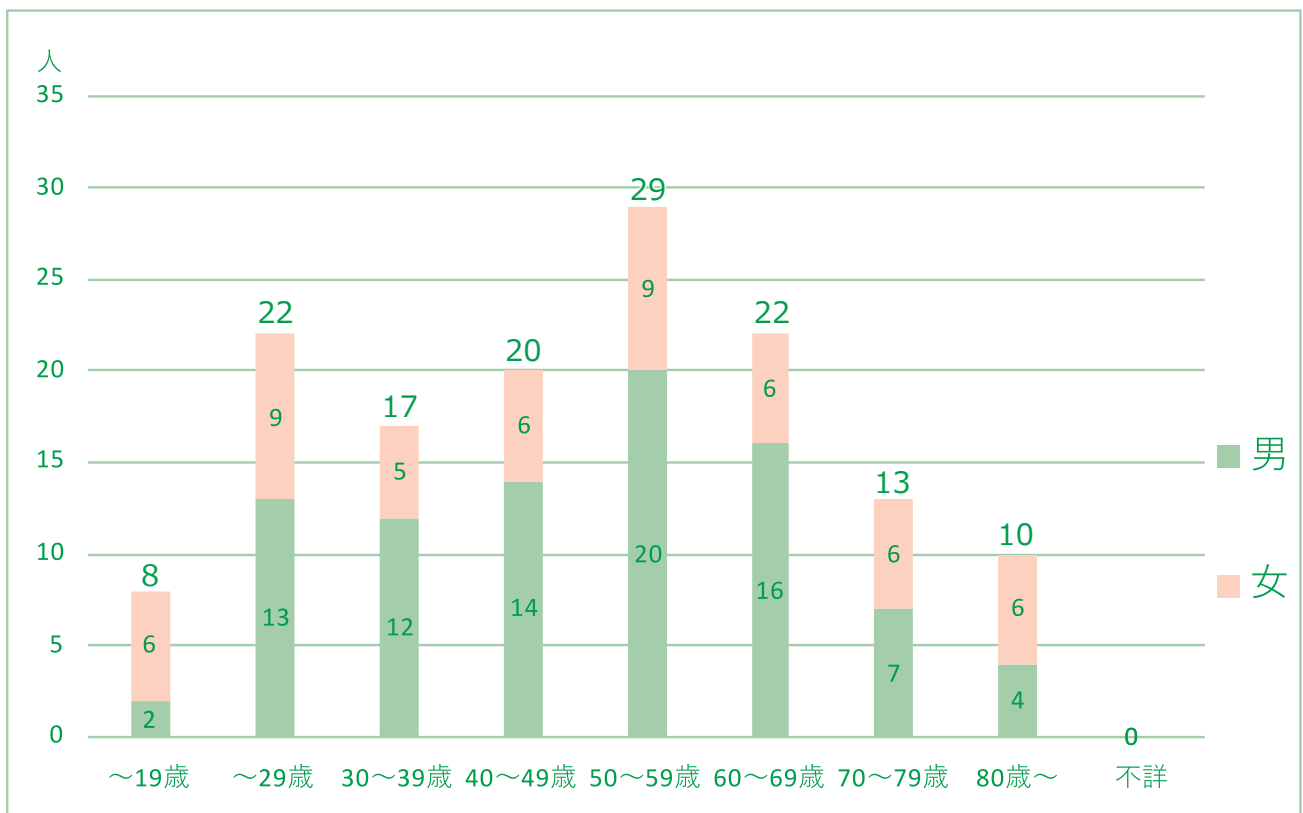
【江戸川区の自殺の実態】

男女別年間自殺者数



令和7年は令和6年より29人増加し、141人もの方が自殺によって亡くなりました。

令和7年 男女別・年代別自殺者数



江戸川区では男女とも50代の自殺者が多いです。10代、20代の若い命も失われています。

(地域における自殺の基礎資料より)

【自殺の要因】

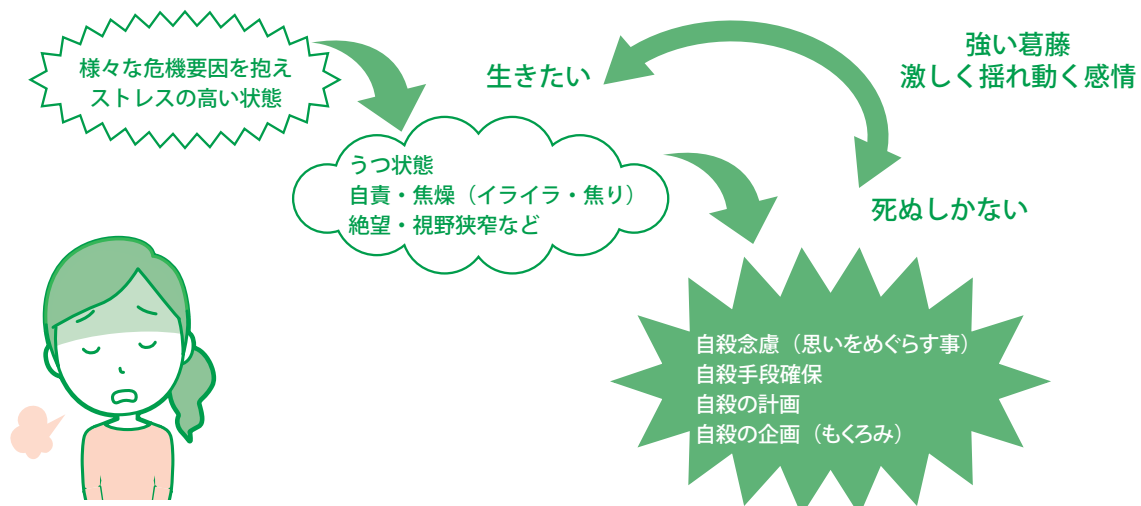
自殺の危機要因となりうるものは沢山ありますが、特に多いものは下記の10要因です。また、危機要因だけでなく、その人の性格傾向・家族の状況・死生観などが複雑に絡み合っ「自殺」に向かうといわれ、ほとんどの方は「自殺」を選ぶまでに一人当たり平均4つの危機要因を抱えているといわれています。



【自殺に至る経過】

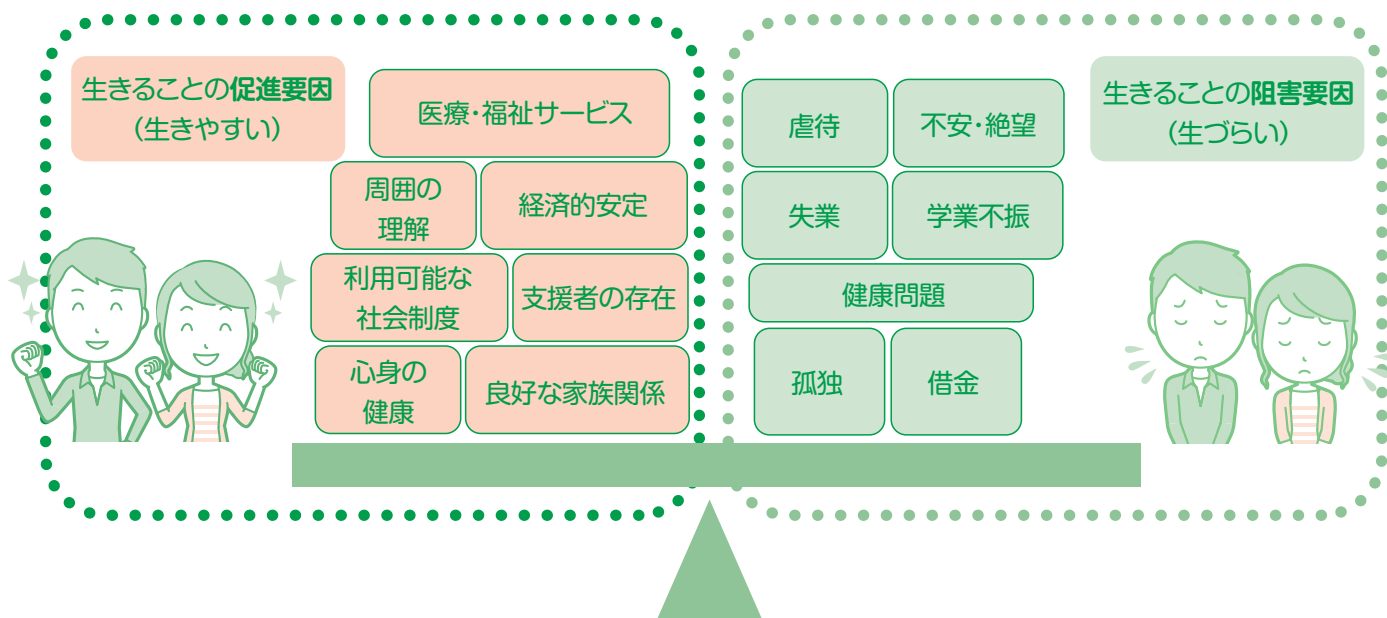
自殺に至る経過は様々ですが、特徴的な状態として、「生きたい」という願望と、生きていくことの苦しさから逃れるための「死にたい」という衝動の両方が存在し常に葛藤しています。

また、うつ状態やイライラ・焦り、心理的な視野の狭さ、行動の変化など「こころやからだのサイン」を発する場合が多く、周りの誰かがそのサインに気づき、適切な援助を差し伸べることで防げる自死もあります。



【要因からみえる生きる支援】

生きることの阻害(危機)要因が増えるほど、生きづらさを感じ自殺のリスクが高まります。日々の生活の中で、生きることの阻害(危機)要因を減らし、生きることの促進要因を増やす取組が「生きることの包括的な支援」となります。



注意!

生活の変化が悩みの大きな要因となることも…

多くの人が経験するライフイベントや、他者からは幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があるので注意しましょう。



【ゲートキーパーとは】 Gatekeeper=門番

「自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人」

地域や職場などで身近な人の自殺のサインに気づき、受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐ人のことをゲートキーパーと呼んでいます。

ゲートキーパーになるにあたって、特に必要な資格などはありません。

それではゲートキーパーの心得と役割を確認してみましょう。

ゲートキーパーの心得

- ☐ 自らが相手とかかわるための心の準備をしましょう
- ☐ 温かみのある対応をしましょう
- ☐ 真剣に聞いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ☐ 相手の話を否定せず、しっかりと聞きましょう
- ☐ 相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- ☐ 心配していることを伝えましょう
- ☐ 分かりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
- ☐ 一緒に考えることが支援です
- ☐ 準備やスキルアップも大切です
- ☐ 自分が相談にのって困った時のつなぎ先(相談窓口等)を知っておきましょう
- ☐ ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です。

(厚生労働省ホームページより引用)

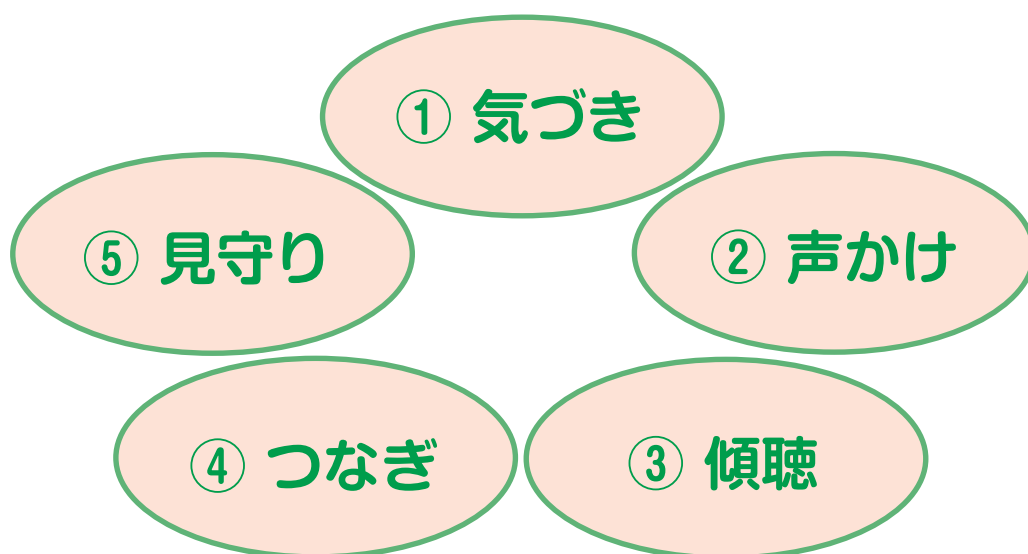
ゲートキーパー養成講座の動画と講座の開催情報(随時更新)も掲載しています。ご活用ください。



江戸川区ホームページ

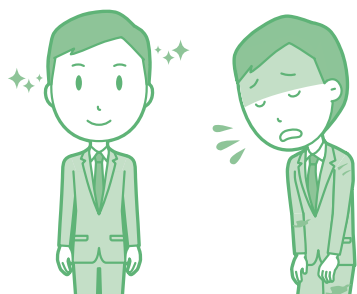


【ゲートキーパーの役割】



① 気づき → 家族や仲間の変化に気づく

身なりに気を配れなくなった



表情が硬い・暗い



体調不良の訴えが増えた



強い不安や緊張などがある



仕事や家事の能率が
落ち集中できていない



その他...

眠れない

食欲がない

普段より口数が少ない 等

もしかしたら悩みを抱えているかも・・・

「いつも」を知らなくても、様子が気になったら、もしかしたら悩みを抱えているサインかもしれません。

②

声かけ

ちょっと勇気を出して、 声をかける

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して「心配している」と声をかけてみませんか。

声かけの仕方

- どうしたの？ なんだか辛そうだけど…
- 何か悩んでる？ よかったら、話をしませんか。
- 体調はいかがですか？
- 最近、眠れていますか？

(2週間以上続く不眠の場合はうつサインかもしれません。)

- 何か力になれることはありますか？



☆もし「関係ないだろ」「話したくない」などの反応があったとしたら…

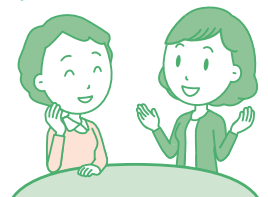
悩みを抱えている方の中には、相談できることを知らなかったり、相談を恥ずかしく感じたり、不安に感じる場合もあります。そんなときには、その気持ちを一旦受け止め、「いつでも相談してくださいね」と相談するタイミングを相談者にゆだねて見守りましょう。

③

傾聴

本人の気持ちを尊重し、 耳を傾ける

- 個人情報に配慮した落ち着いた環境を用意し、話を聴きましょう。
- 死にたい気持ちがどのくらいあるのか、素直に尋ねてみましょう。
- 相手の目を見て聴き、話を切ったり質問攻めにしないようにしましょう。
- 相手を尊重し、否定・批判・過度な励ましはせずに聴きましょう。
- ねぎらいの気持ちや心配していることを言葉にして伝えましょう。



せっかく話を聴いても、聴き方によっては相手に負担を掛けてしまいます。「わかってくれない」と感じると、心のもやもやはさらに強まるので要注意!!

避けたいワード：「そんなことはないよ」「もっとつらい人はいるよ」「死にたいなんて言わないで」

「そのうち楽になるよ」「ほんとに?」「普通は~だけどね」

「あなたにも原因があるのでは?」「命を粗末にしないで」

いい例：「そうだったんだ」「そう感じてしまうくらい辛かったんだね」

④ つなぎ

悩んでいる人が確実にサポートにつながるように、相談窓口を紹介する

① 相談窓口を紹介

窓口の名称、連絡先、時間などを詳しく紹介



② 相談窓口確実につなげる

相談者から個人情報の提供について承諾をとる
相談窓口へ直接連絡し、相談の日時を設定する
相談窓口確実につながるように促す



〈窓口につながることにハードルがある場合〉

例：一人では行きたくない、うまく話せるか不安 など

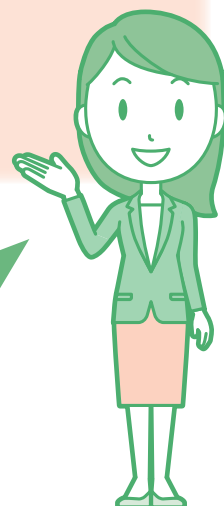
- ・ 家族や友人など周囲の人と一緒に行動してくれる人を探してみる
- ・ 悩んでいる人にとって、どういう方法だと話しやすいか確認する など

相談窓口がわからない方は・・・

☆江戸川区などの相談窓口一覧を
ご活用ください▶



相談したい内容別に
相談窓口を検索できます



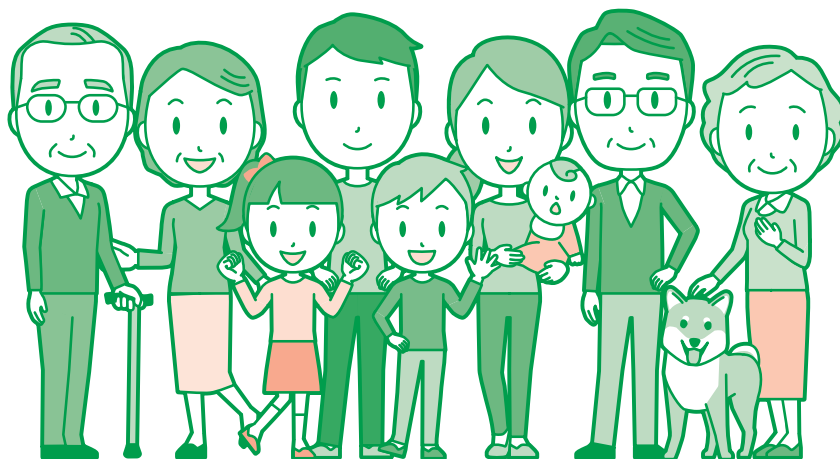
⑤ 見守り

温かく寄り添いそっと見守る

●相談先につながった後も見守る

専門家の機関とつながった後でも、相談できることを伝え見守りましょう。
必要に応じて声かけの役割に戻ります。

「つないだから終わり」ではなく、つながった後の見守りも大切です。



江戸川区では令和 5年に
「いのち支える自殺対策計画」を改訂し、
全庁をあげて自殺対策を推進しています。

詳しくは区のホームページから
ご確認ください。



いのち支える自殺対策計画

検索



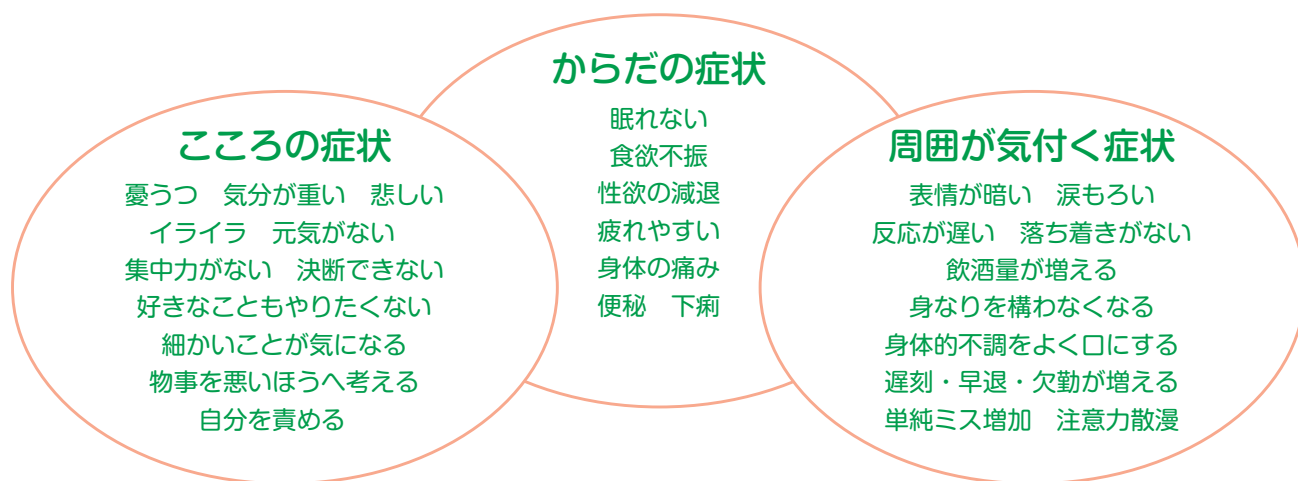
【知っておきたいうつ病のこと】



自殺者の多くに、うつ症状がみられたという統計があります。
うつ病は脳の神経伝達物質の働きが悪くなることで起こる病気です。
気力や頑張りで治るものではなく、医師と相談し、内服等による
体調の安定と底上げをはかりながら、ゆったりとした気持ちで回復
に専念することが大切です。

【主な症状】

うつ病の症状は様々で、「気分が落ち込み、ひどく憂うつになる」といった心の症状
を訴える場合は分かりやすい一方、「早朝に目が覚めるのに夜寝られない」「食欲がない」
「頭痛」など身体の症状を最初に訴える場合も少なくなく時間をかけて診断する場合が
あります。



【うつ病と休息・睡眠】

うつ病にかかったら、思い切って「何もしないで休むこと」がとても重要です。
まずは仕事や家事を休み、最低限の生活リズムと質のよい睡眠を保つことを
心掛けましょう。質のよい睡眠を得るために、起きる時間を毎日固定し、昼間
の活動を少しずつ持ち、適度に疲れて夜眠るような睡眠のリズムを作りましょう。

家の中で短時間掃除や読書をするこも、日中の活動量を増やすきっかけ
となり、回復につながります。



【うつ病とアルコール】

アルコールによる「酔い」はその人の持つ判断力を弱めさせ、行動のコントロ
ール力を奪います。その為、酔っ払った勢いで自殺をはかる人も少なくありません。

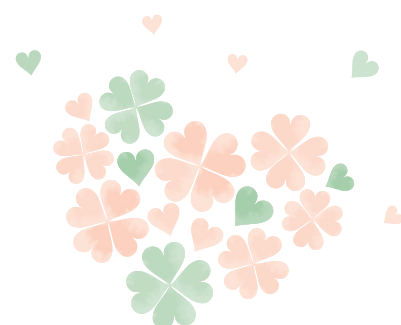
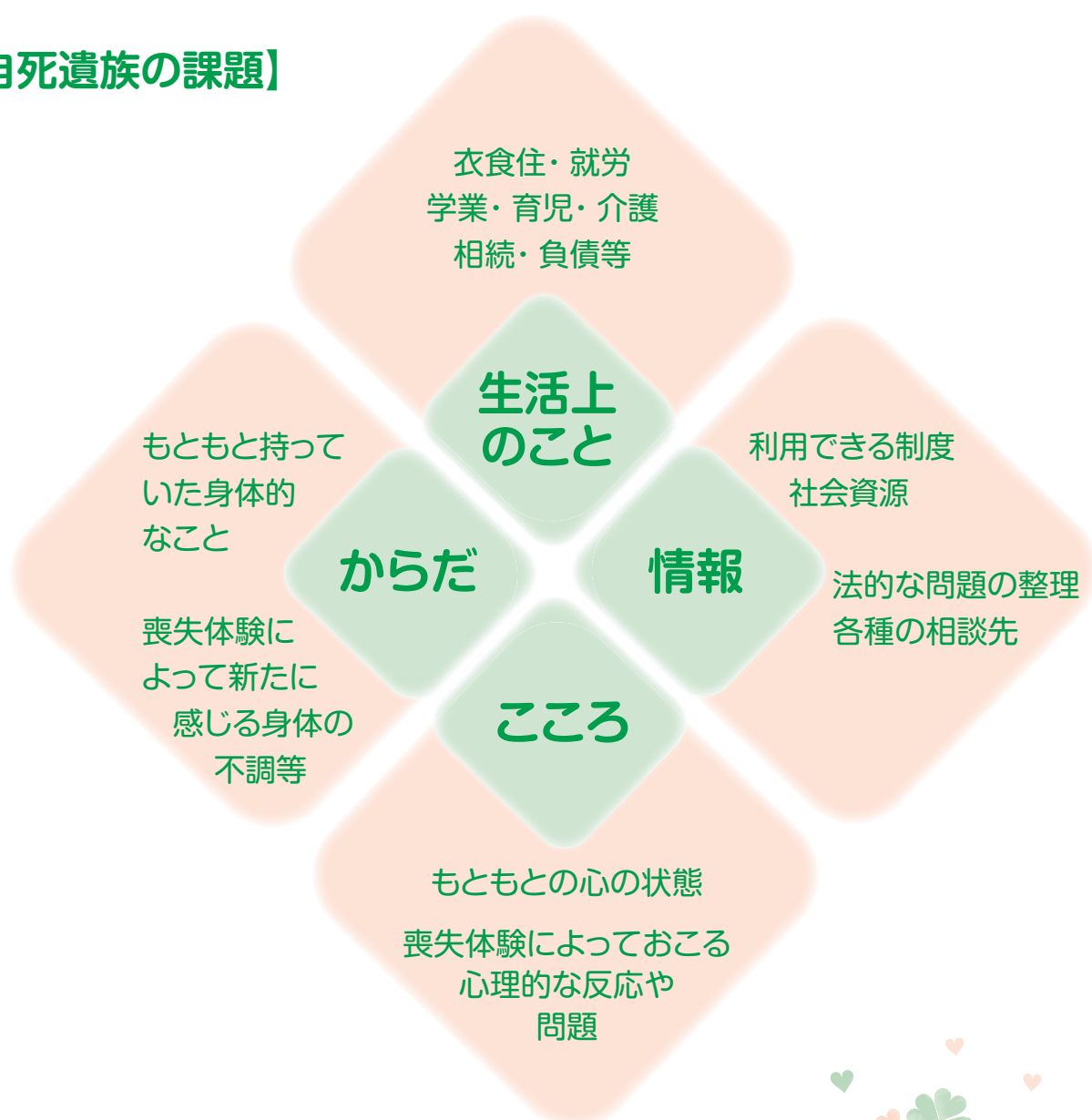


【自死遺族のこと】

大切な家族や友人を自死で亡くされた方は、死別の辛さや悲しみだけでなく、自責の念・混乱や不安・怒り・孤立感などといった感情を抱き、心身に様々な変化が現れます。これは誰にでも起こる自然な反応であり、抱く感情・症状・程度はそれぞれ違います。

全ての自死遺族が支援を必要とするとは限りませんが、経済的・法的・親族関係など、様々な生活上の問題を抱える場合もあります。すべてのことに寄り添うことは難しくても、できることがあるかもしれません。

【自死遺族の課題】



【ゲートキーパーとしての自分のこと】

ゲートキーパーとしてのあなた自身の健康管理も大切です。適度なストレスは生活における良い刺激になりますが、過度なストレス状態が続くと不調のもとになります。ストレスを溜めないためにも日々のセルフケアを心掛けましょう。

そして、ゲートキーパーとして疲れを感じたり、悩んだ時には一人で悩まず早めに相談しましょう。



【今すぐできるセルフケア】

○生活リズムを整える

- ☆早寝早起き朝ごはんを合言葉にする
- ☆毎日同じ時間に起き、朝日を浴びる

○食習慣を見直す

- ☆赤黄緑白黒の5色を意識した彩の良い食事を一日3食よく噛んで食べる

○身体を動かす

- ☆散歩・ジョギング・スポーツ・水泳など、軽く汗ばむ程度の運動を適度に行う

○快適な睡眠を手に入れる

- ☆睡眠の質を高めるためにも、寝る前の準備を丁寧に行う
 - ・寝る4時間前からアルコール・お茶等カフェイン摂取を避ける
 - ・寝る時間にはこだわりすぎない
 - ・スマホなどを寝床に持ち込まない
 - ・昼寝は15時までに20分以内で

○リラックス法を見つける

- ☆自分に合ったリラックス法をたくさん見つけ、ストレス発散を心掛ける
 - ・ぬるめのお湯にゆっくり浸かる
 - ・無理しない程度のストレッチ
 - ・自分の好きな音楽を聴く
 - ・腹式呼吸を取り入れる
 - ・思いっきり笑う

等

注意!

お酒・たばこには頼らない

一時的にストレスから目をそむけることで、リラックスしたように感じられますが、アルコール、ニコチンは依存しやすい物質であり、本来の健康を損ねるリスクがあります。

○健康診断を受ける

- ☆定期的に区民健診・長寿健診・職場健診・人間ドック等や、各種がん検診を受ける

○日々の体調をチェックする

- ☆毎日、血圧・体温・脈拍等といった体調をチェックし、記録しておく

【こころの応急処置って 知っていますか？】



(メンタルヘルス・ファーストエイド)

メンタルヘルス・ファーストエイドとは、オーストラリアで開発された「心の健康問題を抱える人が専門家の支援を受ける前に受ける応急処置支援」のことです。
ゲートキーパーとして「こころの応急処置」を知り、悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみましょう。合言葉は「りはあさる」です。

(1) リスク評価 (り)

- ☆消えたい気持ちや死にたい気持ちがあるかを本人にはっきり直接尋ねましょう。
- ☆自殺の方法を計画しているか、実行する手段はあるか、過去に自殺未遂をしたことがあるかを確認しましょう。

(2) 判断・批判せず話を聞く (は)

- ☆今どのような気持ちなのか、本人から話してもらえるように心掛けましょう。
- ☆話を聞く際には、弱さや怠けているわけではないことを理解し、責めたり・弱い人だと決めつけないように注意しましょう。
- ☆温かみのある雰囲気に対応しましょう。

(3) 安心と情報を与える (あ)

- ☆現在の問題は弱さや性格の問題ではなく、病気による影響も考えられ、医療や生活支援などの適切な支援を受けるとよくなる可能性があることを伝えましょう。
- ☆心の問題は誰にでも起こることも伝えましょう。

(4) サポートを得るように勧める (さ)

- ☆医療機関や関係機関の情報を伝え、相談を勧めましょう。
- ☆「一緒に相談に行きませんか」と勧めてみることも安心につながります。

(5) セルフヘルプ (る)

- ☆アルコールを控えたり、軽い運動や呼吸法をするなど、自分なりにできそうな対処方法を行うことを勧めてみましょう。

こころは見えない。だから、聴く。 ～ここサポになりませんか？～

こころのサポーターとは

『こころのサポーター養成講座』を受講し、メンタルヘルスの正しい基本「知識」と身近な人を支えられる「傾聴」のやり方を学んだ人のことです。2033年度末までに全国で100万人の養成を目指しています。

(※公的な資格ではありません)

ここ
サポ

背景

厚生労働省では「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築に向けた施策を進めています。

これは、精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加（就労など）、地域の助け合い、普及啓発（教育など）が包括的に確保されたシステムです。

このシステムを構築するためには、地域住民の理解や支えも重要であり、地域住民に対する初期対応法を広く普及するために「こころのサポーター」を養成するための事業を実施することになりました。

『こころのサポーター養成講座』について

対象

正しい知識と理解に基づき、家族や同僚など身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う小学生からお年寄りまで

費用

無料

研修内容(例)

こころの病気の基礎知識
身近な人をサポートする方法
人の悩みを聴くスキル など

詳しく知りたい方やこころのサポーター養成講座については
区のホームページをご確認ください。

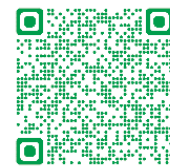


(参考：厚生労働省ホームページ)



こころの体温計 ためしてみませんか？

パソコンで気軽にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



▲二次元コード

本人モード

ストレス度・落ち込み度のチェックができます。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



家族モード

大切な人の心の健康状態をご家族や身近にいる方の目でチェックします。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるママの心の健康状態をチェックできます。



ストレス対処タイプテスト

あなたのストレスはどのタイプ？



アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。



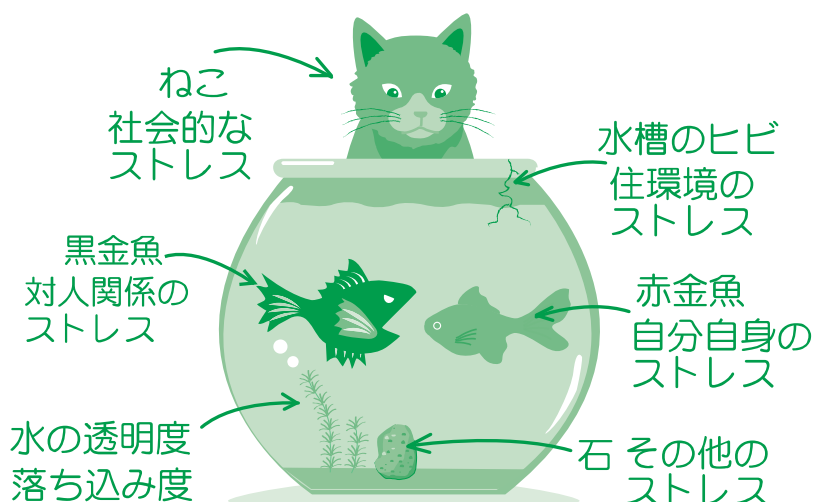
睡眠障害を確認するチェックリスト

自分の睡眠状態を把握し、適切な対処行動をとりましょう。



いじめのサイン「守ってあげたい」

人間関係に悩んでいる本人、保護者の方はぜひやってみてください。



結果画面（例）

※こころの体温計のご利用にあたって
利用料は無料です。（通信料は、自己負担となります。）
個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら早めに専門家などに相談することをおすすめします。

MEMO

MEMO

