

ゲートキーパーとは  
大切な人の悩みに気づき、声をかけ、話を聴く。  
そして、支援につなぎ、見守る人のこと。

あなたも

# 「ゲートキーパー」 になりませんか？

## 声かけ

日々の声かけが  
心を軽くします

## 気づき

家族や仲間の  
小さな変化に気づき  
ましょう

## 見守り

温かく  
寄り添いながら、  
じっくりと見守り  
ましょう



## ゲートキーパーの 役割

## つなぎ

早めに専門家に相  
談するように促しま  
しょう

## 傾聴

本人の気持ちを尊  
重し、耳を傾け  
ましょう

### ゲートキーパー研修を受けてみませんか？

香川県ではゲートキーパー養成のための研修会を  
実施される団体に対して講師派遣事業を行っています。

精神保健福祉センター

tel.087-804-5566

もしもあなたのまわりに  
深刻な悩みを  
抱えている人がいたら…  
治療が必要なことも!!

相談できる場所を  
教えてあげてね。



## こころの電話相談

精神保健福祉センター

tel.087-833-5560

東讃保健福祉事務所

tel.0879-29-8263

小豆総合事務所

tel.0879-62-1373

中讃保健福祉事務所

tel.0877-24-9963

西讃保健福祉事務所

tel.0875-25-2052

高松市健康づくり推進課

tel.087-839-3801

SNS (LINE) 相談

詳しくは県ホームページを  
ご確認ください。



最近元気ないけど  
悩みがあるなら  
話してみて

任せたあの仕事  
大丈夫？  
手伝おうか？

おはよう！  
昨日のドラマ  
おもしろかったね！

# あいさつ<sup>プラス</sup>1 からはじまる ゲートキーパー になりませんか？

昨日うちの  
猫がさ…

疲れている  
みたいけど、  
よく眠れてる？

新しくできた  
あそこのカフェ  
もう行った？



香川県

# 知っていますか？

これだけの方が毎年  
自殺で亡くなっています

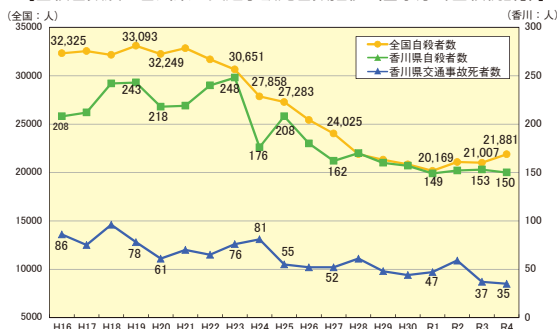


**全国**  
約**2万2千人**

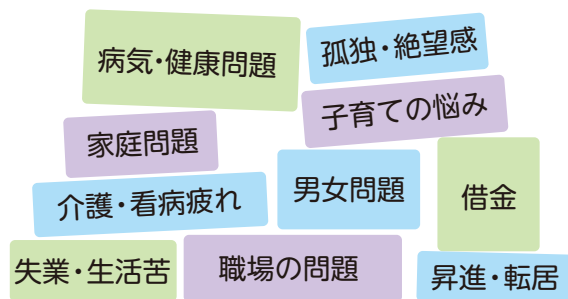
**香川県**  
約**150人**

警視庁の自殺統計によれば、令和4年は香川県で150人が自殺により亡くなっており、同じ年の交通事故死者数の4倍を超える数となっています。その内訳は、男性が7割を占めており、年齢別に見ると男性は30代～50代の働き盛りの方が多く、女性も40～50代が多くなっています。

【自殺者数及び香川県の交通事故死者数推移（警察庁「自殺統計」）】



## 現代社会に存在するたくさんのストレス



ストレスが重なると、  
うつ状態になることがあります

# ストレスが起こす うつ病ってどんな病気？



もしかすると、身近な人が  
誰にも言えない悩みを抱えているかもしれません。



## あなたの近くにこんな人はいませんか？

- 体調不良（頭痛、胃腸の調子、腰痛など）を訴える
- 元気がなく、口数が少なくなる
- お酒の量が増える
- 仕事や家事の効率が悪くなる
- 好きなことに興味を示さない
- 早退、遅刻、欠勤（欠席）が増える



## ストレスが重なるとうつ病になることが

うつ病とは、気分が落ち込んで何に対しても興味を失い活力が低下する病気です。脳の神経伝達機能が低下した状態だと考えられ、一生のうち15人に1人がかかると言われています。休養と薬物治療などで回復する可能性が高く、それには、周囲の理解が不可欠です。

**うつの状態が続くと、  
自殺の可能性が高まります**

# 大切な人の変化に 気づくために



日常のあいさつや  
ささいな会話が大切です。



もしも  
悩みを抱えていることに気づいたら…

## 私たちができること

- 温かい態度で接しましょう。
- 静かに寄り添ってあげましょう。
- 困っていることや悩んでいることを打ち明けられたら、しっかりと耳を傾けましょう。
- もし心配だと感じたら、気づいたあなたが専門家に相談してみましょう。
- 悩みを打ち明けられたあなたが、専門家につないであげましょう。

身近なあなたが、  
**ゲートキーパー！**